Potager pratique

www.lequotidiendesseniors.fr - n°28

C'est le moment de s'y mettre !

Préparer sa terre
Semis, soin et entretien

50 ASTUCES ET BONS GESTES pour un jardin 100% BIO

Fruits et légumes

GUIDE COMPLET DU NOUVEAU JARDINIER

Les secrets d'une bonne récolte

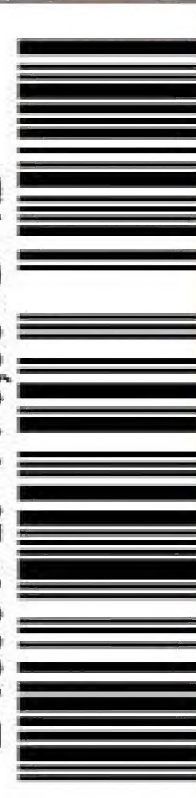
SPÉCIAL JARDINIER
Protéger son dos en jardinant

ÉCONOMISER L'EAU
Nos bons conseils

FICHES PRATIQUES
Pomme de terre
Tomate
Petits pois
Oignon
Aubergine
Courgette...

ARBRES FRUITIERS
Comment tailler ?

TRAVAUX À RÉALISER
Préparer ses légumes



www.lafontpresse.fr
Lafont presse

Potager pratique

Edité par *Entreprendre* (LAFONT PRESSE)
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt
www.lafontpresse.fr - Tél. : 01 46 10 21 21

Directeur de la publication et de la rédaction :
Robert Lafont - robert.lafont@lafontpresse.fr

Secrétaire générale des rédactions :
Isabelle Jouanneau - Tél. : 01 46 10 21 21
isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

> RÉDACTION
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt
Tél. : 01 46 10 21 21 - Fax : 01 46 10 21 22
Rédaction : Marianne France, Isabelle Goubier, Jean-François Marin, Michel Roux, Michel Fanlin, Robert Malcor, Cyril Gardinier, et les rédactions du groupe *Lafont presse.*

> ADMINISTRATION
Directeur comptable : Didier Delignou - didier.delignou@lafontpresse.fr
Comptables : Mélanie Dubuget - Tél. : 01 46 10 21 28
melanie.dubuget@lafontpresse.fr
Alizée Dufraisse - Tél. : 01 46 10 21 03
alizee.dufraisse@lafontpresse.fr

> PUBLICITE
Directeur : Eric Roquebert - Tél. : 01 46 10 21 06
eric.roquebert@lafontpresse.fr
Chef de pub : Francis Dominguez - Tél. : 06 98 99 89 32
francis.dominguez@lafontpresse.fr

> FABRICATION
Maquettiste : Vincent Doré
Impression : Rotochampagne (52 - Chaumont)
Communication environnementale : Origine du papier : Suède - Taux de fibres recyclées : 0% - Ce magazine est imprimé sur du papier porteur de l'Ecolabel Européen sous le numéro : SE/011/04 - Eutrophisation : PTot 0.003 Kg/t.

FABRIQUÉ EN FRANCE

> DIFFUSION PRESSE
Isabelle Jouanneau - Tél. : 01 46 10 22 22
isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr
Distribution : MLP - Tondeur (Belgique)

PEFC 10-31-3632

> ABONNEMENTS
Hanane Rahmani - abonnement@lafontpresse.fr

Potager Pratique est édité par Entreprendre (Société anonyme au capital de 246 617.28€) - RCS NANTERRE 403 216 617 SIRET : 403 216 617 000 23 NAF : 5814Z SA - 53 rue du Chemin Vert - CS 20056 - 92772 Boulogne-Billancourt Cedex - Tél. : 01 46 10 21 21

N° de commission paritaire : En cours. N°ISSN : 2492-7295. Dépôt légal à parution

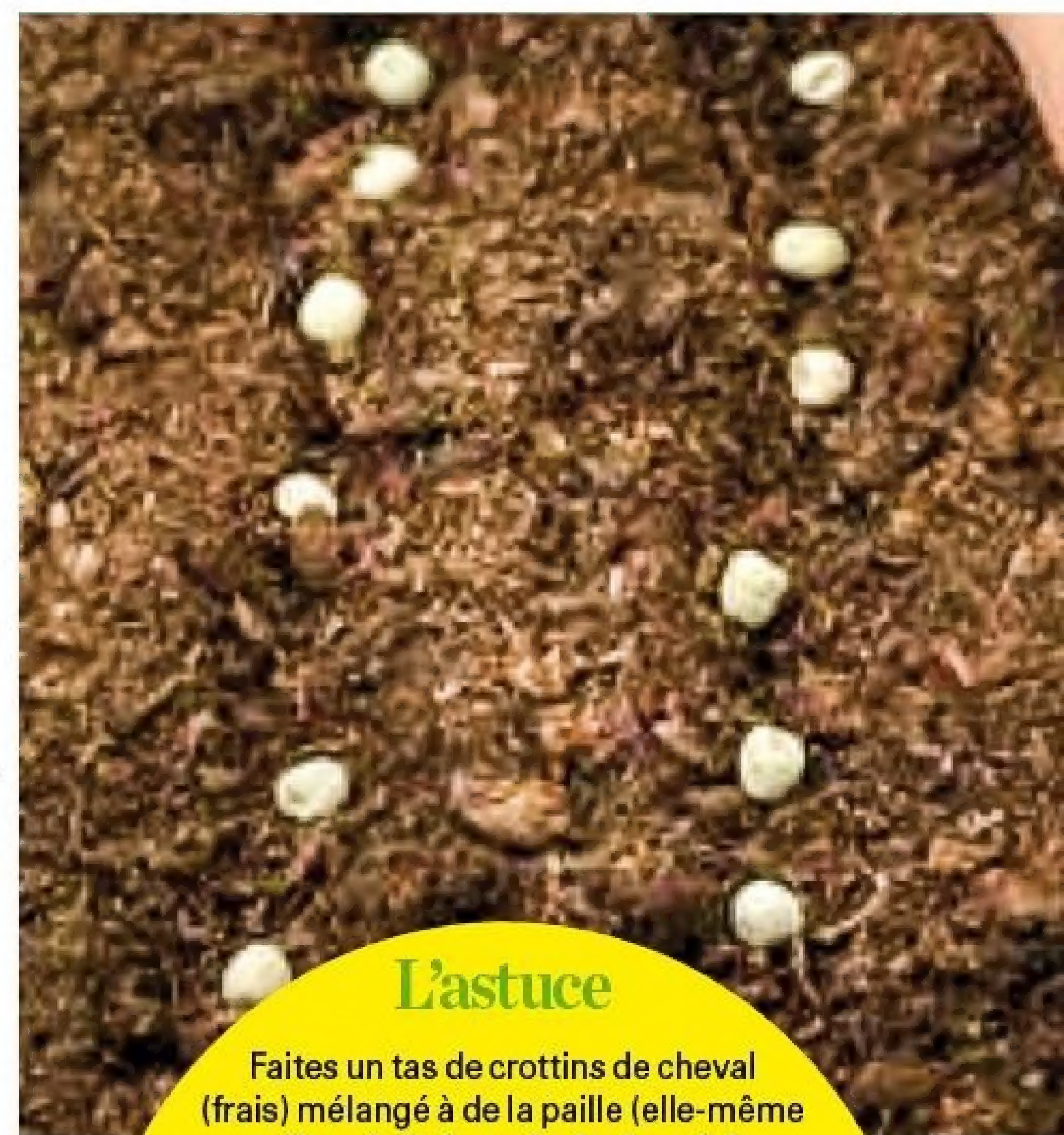
Trimestriel - N°28 - Décembre 2022 Janvier/Février 2023

GUIDE COMPLET DU NOUVEAU JARDINIER

Potager pratique
sort en kiosques le 15 février 2023

5 astuces pour réussir les semis dans votre potager

Réussir ses semis est une opération délicate car ils sont capricieux. Cela peut prendre plusieurs semaines, la météo est un facteur incontrolable, il suffit d'oublier d'arroser 1 jour une terre sèche pour que certains plants meurent. *Jardin Potager pratique* vous dit tout.





1/Recycler des contenants

Les plaques de semis sont des outils très intéressants. Elles permettent d'avoir une grande densité de semis et donc d'être économes en place. Elles sont parfois accompagnées de plaques dites « hérisson » pour enlever les plants facilement. Cependant, elles sont souvent de piètre qualité si l'on y met pas le prix. Cet accessoire est indispensable pour une exploitation maraîchère. Les jardiniers particuliers peuvent s'en passer.
A la place, il faut penser à récupérer tous les pots que l'on peut : les pots de yaourt, les containers en polystyrène, les boîtes d'œuf, les bouteilles coupées en deux etc.
Afin de les réutiliser pour faire des semis, il faut bien les laver et les laisser sécher pour éviter toute transmission de maladie. Il faut aussi les percer pour éviter que l'eau ne stagne dans ces pots de récup. Vous pouvez mettre des billes d'argile sur le fond pour aider à drainer (ou des gravillons qui feront très bien l'affaire).

L'astuce

Faites un tas de crottins de cheval (frais) mélangé à de la paille (elle-même mélangée à du purin de cheval de préférence) sur au moins 25 cm de hauteur. Il faut que le tas soit assez humide mais pas détrempé non plus. Sur le tas, vous placerez une bonne couche de terre, mélangée à du compost bien mûr par exemple. Placez alors un châssis par dessus (sans châssis si vous pouvez le faire dans une serre). Il faut environ une semaine avant que le tas de fumier monte en température. Et vous pourrez alors semer dans la couche de terre. Vous pouvez aussi faire des semis en plaque et godet directement sur la couche chaude (en laissant de la terre, sinon les plants brûleront).

2/Faire ses semis proche d'une source de chaleur

Cette astuce concerne principalement les semis à repiquer. Pour réaliser vos semis proches d'une source de chaleur vous avez plusieurs possibilités…

- Les semis en intérieur : c'est une astuce très connue pour faire ses semis assez tôt dans la saison lorsque l'on ne dispose pas d'une serre de jardin. Il vous suffit d'avoir un support, sur lequel vous placerez vos semis, proche d'une fenêtre assez grande pour permettre aux plants d'avoir une lumière suffisante. La chaleur appelant la lumière, une grande différence entre les deux n'est pas recommandée. Les semis peuvent filer sinon. C'est pourquoi il faut veiller à leur donner une lumière suffisante. Pour cela, vous pouvez placer vos plaques et godets de semis à côté d'une grande fenêtre (exposée sud c'est encore mieux).
- Prenez un bac de plantation (ou tout autre contenant assez grand) dans lequel vous pourrez mettre de la terre. Semez à la volée pas mal de graines (comme de la salade), et vous aurez en 2-3 semaines des centaines de plants à repiquer ! Contrairement au semis en godet cette astuce ne demande quasiment aucun travail.
- Les semis sur couche chaude : une astuce très ancienne et encore trop peu connue ! Vous disposez de fumier frais de cheval ? Ou vous pouvez en récupérer ? Cette technique est faite pour vous ! Voir l'encadré astuce ci-dessus pour la mise en œuvre.



3/Faire un faux semis

Un faux semis peut vous éviter bien du tracas. Lors de la levée des graines dans votre jardin potager, rien n'est plus désagréable que de voir des plantes indésirables en profiter pour pousser en même temps. En plus, le désherbage manuel est très fastidieux puisqu'il faut séparer le bon grain de l'ivraie !

Comment faire alors pour éviter une germination élevée des herbes indésirables ? En pratiquant un faux semis.
Lorsque l'on retourne la terre (même superficiellement) et qu'on ne la protège pas avec une couverture (paillis ou mulch), les plantes indésirables en profitent pour pousser. La terre contient une quantité importante de graines qui n'attendent que le bon moment pour germer. Ainsi, une graine de coquelicot peut attendre le bon moment pendant près de vingt ans en terre !

L'astuce

Concrètement il s'agit de préparer la terre pour un semis habituel, la découvrir, sans semer dessus en veillant à ce que la terre soit humide (ne pas hésiter à l'arroser). Une fois que les plantes indésirables auront poussées (comptez 2 à 4 semaines en fonctions des conditions), passez un coup de croc pour les déraciner. N'enfoncez pas trop le croc en terre, il ne s'agirait pas de faire remonter les graines qui n'auront pas germées.
Il faut s'y prendre à l'avance afin de ne pas retarder les semis des fruits et légumes au potager.

4/Les associations de culture

Pourquoi pratiquer l'association de culture ? Pour plusieurs raisons. Tout d'abord, vous profitez de plus de récoltes sur la même surface. Ensuite, les différentes plantes profitent des effets protecteurs et répulsifs des unes et des autres. La carotte, par exemple, éloigne la mouche du poireau. Enfin, vous gagnez du temps. Vous n'aurez qu'une parcelle à entretenir au lieu de deux, voire plus !

En pratique

Travaillez sur une planche large de 70 cm à 1 m. Vous pouvez semer, en même temps, des carottes et des radis, planter des plants de salades et de choux. Vous pouvez aussi planter des caïeux d'ail, d'oignon et d'échalote sur les bords.

- On récolte d'abord les radis, ce qui laisse de la place aux carottes qui poussent entre les salades.
- On récolte les salades, période coïncidant avec le moment où poussent les carottes. Carottes qui ont besoin alors de lumière et d'espace.
- Juste après la récolte des laitues, on plante des plants de choux.
- Une fois les carottes récoltées, les choux s'épanouiront dans la place nouvellement libérée jusqu'à leur récolte.

Et la préparation de la planche pour la prochaine culture.
Ce qui vous permettra de faire 5 récoltes sur une même surface (en comptant comme l'oignon et l'échalote).

5/Echelonner ses semis

Pour vous assurer que vos semis lèvent, que ce soit en pleine terre ou en plaque de semis, voilà une astuce facile à pratiquer.
Prévoyez d'échelonner vos différents semis sur 2 ou 3 semaines.
Vous serez ainsi assuré d'avoir déjà au moins un semis qui fonctionne. Vous êtes de plus assuré de récolter une plus grande diversité de légumes sur une plus longue période…

L'astuce

Semez de grandes quantités de graines. Cette astuce est particulièrement intéressante lors des semis en plaques ou godets, mais pas trop recommandée lors de semis en place (directement dans votre jardin-potager). Pour le coup, mieux vaut trop que pas assez ! Vous serez alors certains d'avoir des plants à repiquer cette année. Et si vous obtenez trop de plants, vous pourrez toujours les échanger, ou les offrir !

C'EST FRAIS,
C'EST SAIN
ET C'EST FACILE !

MON JARDIN, JE LE PRÉFÈRE NATURE

N'en déplaise aux tenants du tout-chimique, la majorité des maladies et ravages au jardin est davantage liée à de mauvaises pratiques qu'à une absence de produits phytosanitaires. Travailler bio et bien, c'est possible ! Suivez notre guide pour prendre soin de votre potager sans polluer...

Les bases à connaître pour débuter un jardin nature !

Regardez votre sol de près. C'est un écosystème, un organisme vivant qui abrite des animaux et des plantes. Chaque sol est différent et tout ne peut pas pousser dedans ! Grâce à des plantes bio-indicatrices, vous pouvez connaître votre type de sol et adapter les cultures.

Utilisez des fertilisants naturels. Un sol fertile permet à la plante de trouver les éléments nécessaires à son développement. Pour cela, l'idéal est d'apporter des matières organiques comme le compost, le paillage végétal, les engrais verts…

Préparez votre compost 100% naturel. Le compost est à la base du jardinage bio. Il permet en plus de recycler les déchets de cuisine et du jardin.

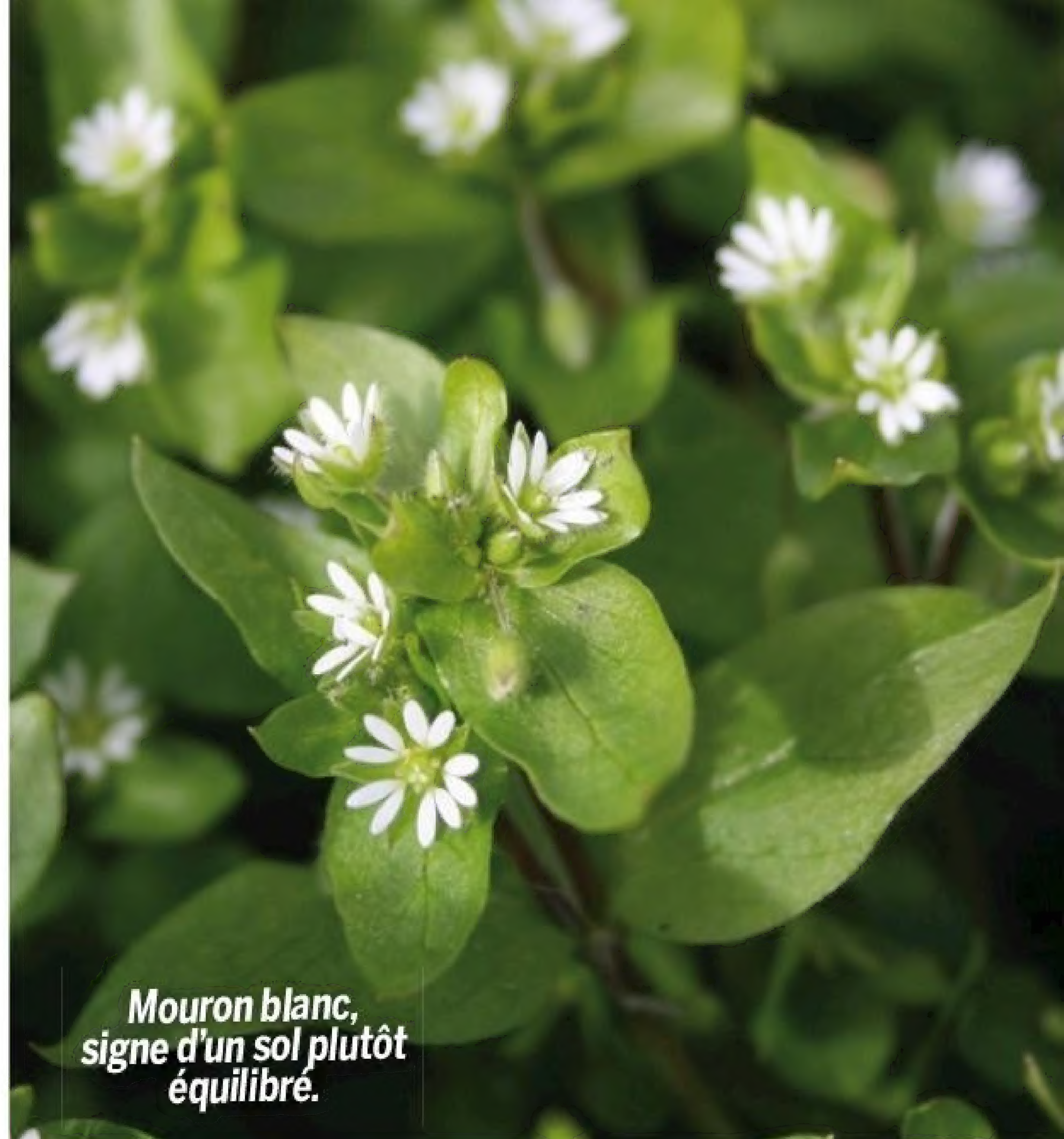
Associez les plantes entre elles. Les poireaux préfèrent les fraises, les œillets d'Inde repoussent les pucerons, les plantes aromatiques éloignent de nombreux insectes… Toutes ces astuces vous permettent de créer naturellement un équilibre dans votre potager !

Pratiquez la rotation des cultures. Chaque type de plante (à feuilles, légumineuses, racines) possède des éléments nutritifs particuliers. Elles fertilisent la terre, ce qui profite aux cultures suivantes.

Le paillage naturel, organique ou minéral, empêche la repousse des herbes indésirables, garde le sol humide et frais, et économise l'eau d'arrosage.

Accueillez les «auxiliaires au jardin». Cette faune vous aidera à entretenir vos plantations. Posez des abris, des nichoirs et des mangeoires à oiseaux, mais aussi des hôtels à insectes et, au sol, de petits branchages disséminés sous les haies pour les hérissons.

Utilisez les astuces de grands-mères. Des répulsifs naturels existent dans votre cuisine. L'eau chaude des pommes de terre est une arme imparable : l'amidon empêche la germination. Le marc de café déposé dans les sillons lors du semis marche aussi contre la mouche de la carotte et le grillon-taupe. Du simple savon noir et du savon de Marseille dilués (150 g/L) sont très efficaces contre les pucerons ou autres parasites.


Mouron blanc, signe d'un sol plutôt équilibré.

FICHE 1

Le sol fournit à la plante un support où s'enraciner mais surtout, les éléments minéraux essentiels, l'eau et l'oxygène nécessaires à sa croissance. La connaissance du sol est donc indispensable à tout jardinier.

Connaître sa terre

QU'EST-CE QUE LE SOL ?

Le sol est un organisme vivant. S'il est constitué de minéraux, il abrite aussi un grand nombre d'organismes vivants qui «travaillent» pour nous : aération et brassage du sol, rétention de l'eau, transformation des composés en humus nutritif, minéralisation de la matière organique (un seul ver de terre peut absorber et rejeter plus d'1 tonne de terre en une année…)

1 kg de sol fertile contient :

- 3 000 milliards de bactéries
- 400 millions de mycètes (champignons)
- 50 millions d'algues
- 30 millions de protozoaires, nématodes et autres vers
- toutes sortes d'insectes, et des lombrics !

Sans ces organismes, l'azote, le phosphore, le soufre ne seraient pas assimilables par les plantes.

La qualité du sol dépend de la taille des particules, de la quantité d'humus et du nombre d'êtres vivants.

En cas de carence, votre terre devra être « remodelée » sur plusieurs années par des apports en compost et en engrais verts…

CONNAÎTRE LE SOL

Le sol se constitue à partir du sous-sol et de la terre arable formant un mélange de sable (meuble et perméable), d'argile (très compact, retient l'eau), de calcaire (comme de petits morceaux de craie) et d'humus (brun, produit par la décomposition de la matière organique).

OBSERVER LES PLANTES BIO-INDICATRICES

Une plante bio-indicatrices est une plante sauvage qui pousse spontanément sur le sol à cet endroit car il possède toutes les caractéristiques pour que les graines présentes puissent germer.

Regardez les herbes qui poussent spontanément (et abondamment) sur votre terrain, elles vous donneront de précieux renseignements sur la structure de votre sol.


Centaurée, signe d'un sol plutôt sableux.

Vous êtes envahi de chiendent? C'est le signe d'une terre trop souvent retournée, d'un bêchage trop profond.

-> Solution: un peu de repos à prévoir…

C'est **la potentille rampante** qui s'invite ? C'est le signe d'un état de compactage et d'asphyxie du sol (trop de piétinement).

-> Solution : restructurer en plantant avec un engrais vert.

Le liseron, lui, indique un excès de fertilisation.

-> Solution : seul l'arrachage manuel est prescrit !.


Bruyère, signe d'un sol plutôt humifère !

Test

Faites une boule avec une poignée de terre humide et jetez-la au sol.

- Avec un sol trop sablonneux, la boule ne se forme pas.
- Avec un sol trop argileux, la boule ne s'éclate pas par terre.
- Si le sol est équilibré, la boule se forme facilement et elle s'éclate par terre.


Camomille, signe d'un sol plutôt calcaire.

Si nous connaissons bien notre sol, nous pouvons y adapter nos cultures.

Type de sol	Caractéristiques	Plantes bio-indicatrices	Légumes adaptés
Plutôt équilibré	• Son acidité est à pH 6 à 7 • Il est bien pourvu en eau • Le rapport carbone/azote (C/N) est entre 13 et 20	• Mouron blanc • Plantain lancéolé • Luzerne tachetée • Grande oseille	Plantez ce que vous voulez !
Plutôt calcaire	• Basique (pH entre 7 et 9) • Caillouteux • Riche en calcium « actif » • Perméable à l'eau • Blanchâtre	• Coquelicot • Camomille • Chicorée sauvage • Fumeterre officinale • Moutarde des champs	• Carotte • Betterave • Thym • Haricot vert • Chou
Plutôt sableux	• Léger, pauvre • Ne retient pas l'eau • Prompt à se réchauffer • Souvent acide • Jaunâtre à gris	• Centaurée maculée • Onagre • Solidagos • Vipérine des sables	• Echalote • Pommes de terre • Salsifis • Asperge • Fraisier
Plutôt argileux	• Couleur marron • Sol lourd • Asphyxiant et froid • pH voisin de 7 • Bonne rétention des sels minéraux	• Pissenlit • Liseron • Laiteron des champs • Renoncule rampante • Trèfle	• Epinards • Petits pois • Tomate • Mâche • Poireaux
Plutôt humifère	• Riche en matière organique • Presque noir • Débris végétaux visibles • Acide (pH entre 4 et 5.5) • C/N > 20	• Myrtille • Fougère aigle • Digitale pourpre • Bruyère • Mousse	Le pH est trop bas, il y a trop peu d'activité biologique et de sels minéraux, les plantes seront carencées.

Renoncule rampante, signe d'un sol plutôt argileux.



FICHE 2

Un sol fertile permet à la plante de trouver tous les éléments nécessaires à son développement. Il met à sa disposition de l'eau, des éléments nutritifs indispensables et permet aux racines de se développer convenablement.

Enrichir la terre



Travailler votre compost pour nourrir la terre !

POURQUOI FERTILISER ?

Le sol du jardin potager est fortement sollicité pour la culture des légumes que nous y plantons. Ils y prélèvent leurs nutriments régulièrement et, sans apports, la terre va s'appauvrir petit à petit. Elle ne pourra plus assurer les conditions optimales de croissance aux cultures.
Le but de la fertilisation est donc bien d'apporter les éléments nécessaires pour que le sol puisse fournir aux plantes une alimentation équilibrée et suffisante. Les principaux nutriments des végétaux sont l'azote, apprécié des légumes feuilles ; le phosphore, apprécié des légumes grains et des bulbes ; le potassium, apprécié des légumes racines et des fruits ; ainsi que des compléments minéraux comme le fer ou le magnésium…

COMMENT AMENDER LE SOL ?

Par un apport d'amendement, c'est-à-dire en incorporant un produit au sol pour en modifier la structure, l'idéal étant d'apporter le maximum de matières organiques comme le compost.

Décomposés par les êtres vivants du sol, ces déchets qui n'en sont pas fourniront une grande diversité d'éléments nutritifs à vos plantes. Vous entretenez ainsi l'humus du sol. L'utilisation d'engrais liquides n'est pas satisfaisante car s'ils sont destinés directement à la plante qui prélève ce dont elle a besoin, le reste s'infiltre pour finir dans la nappe phréatique sans pouvoir profiter au sol…

Fertiliser le sol c'est préserver sa structure et son activité biologique en lui apportant de la matière extérieure…

Les différents apports au jardin naturel

- Le meilleur engrais organique est le compost, il apporte en même temps de l'humus et des nutriments.
- Les paillages (feuilles mortes, paille, tontes, taille de haie, écorces…) offrent une couverture au sol tout en le fertilisant au fur et à mesure de leur décomposition.
- Les engrais verts sont semés pour éviter de laisser un sol nu mais ils peuvent fixer l'azote de l'air et le restituer. Ils servent aussi à décompacter le sol.
- Coquille d'œuf et poudre d'os apportent du phosphore.
- La cendre de bois apporte du potassium.
- Pour des déficits spécifiques, vous pouvez faire des apports de tourbe, de guano, de sang séché…



Le purin d'ortie est un bon fertilisant naturel.

DES ENGRAIS NATURELS

Si vous avez des légumes en déficit de nutriments, vous pouvez utiliser des extraits de plantes : la consoude ou l'ortie sont de bons fertilisants, facilement assimilables.


Un sol fertile permet à la plante de trouver tous les nutriments nécessaires à son développement.

Matière	Apport	Bienfait	RQ	Avis
Compost	• Matières organiques • Bactéries • Micro-organismes	• Stimule le sol • Augmente la rétention d'eau • Augmente la résistance à l'érosion	• 1 kg/m²	++++
Purin d'ortie	• Azote • Sels minéraux • Oligo-éléments	• Stimule la croissance • Protège des maladies • Favorise la transformation de la matière organique en humus	• Dilution 10 à 20 % en arrosage	+++
Purin de consoude	• Potassium • Sels minéraux (Mg, Fe, Ca, Cu, Zn...)	• Renforce la plante • Consolide et cicatrise lors de la fructification ou de la taille • Favorise floraison et fructification	• Dilution à 20 % en arrosage • Dilution à 5 % en pulvérisation	++
Engrais verts	• Fixe (légumineuses) l'azote de l'air ou au contraire interviennent lors d'un surplus (crucifères)	• Stimule la croissance (légumineuses) • Élimine certains nématodes et germes de maladie (crucifères)	• Semer sur terrain nu et enfouir. • 10 à 15 g/10 m²	++
Engrais organiques	• Azote (sang séché), soufre (corne broyée, farine de plumes), phosphore (guano)	• Utile en complément du compost sur sol frais ou très humide	• 0,1 kg/m²	++
Fertilisants minéraux	• Oligo-éléments provenant de roches (Ca, B, Mg)	• Correcteur de croissance	• Action lente • 1 kg/m²	++
Fumier pailleux	• Équilibre carbone/azote • Micro-organismes • Azote (fumier de volailles)	• Bien assimilé par les légumes « voraces » (tomates, choux) • Améliore les terres lourdes (chèvre, cheval, mouton, lapin)	• Ne pas enfouir	+

FICHE 3

Le compost est à la base du jardinage biologique, il permet de recycler tous les déchets de cuisine et de jardin tout en fournissant un engrais naturel !

Le compostage



Les utilisations du compost : incorporation au sol directement sans enfouissement, paillage autour des arbustes lorsqu'il est jeune, terreau après tamisage, décoction de compost...

DÉFINITION

Le compostage est un procédé naturel de transformation de la matière organique en humus. Les micro-organismes, champignons, bactéries et petits animaux, se développent par millions sur les déchets organiques en se nourrissant de sucres, de protéines, de cellulose et d'autres constituants de ces matières. Le but des méthodes de compostage est d'optimiser leur développement dans des conditions favorables et dans des délais raisonnables.

POURQUOI COMPOSTER ?

- Produire un fertilisant naturel local et améliorer la qualité du sol de son jardin.
- Réduire le tonnage de déchets mis en décharge ou incinérés et donc éviter de les collecter et de les traiter.
- Limiter les coûts en utilisant un fertilisant gratuit.
- Participer à une démarche citoyenne.

COMMENT ÇA SE PASSE ?

Quelques règles à respecter pour obtenir un bon compost

Mélanger les matières azotées et les matières carbonées, les décomposeurs de matière organique doivent manger équilibré ! Il est nécessaire d'apporter des déchets « bruns », secs, durs (paille, feuilles mortes...) et des déchets « verts », humides, mous (tonte de pelouse, restes de légumes).
En pratique : bien diversifier les déchets et apporter 1 part de carbonés pour 1 part d'azotés.

Maintenir une bonne humidité en mélangeant le vert et le brun, en arrosant à chaque gros apport, pour éviter une mauvaise décomposition et des mauvaises odeurs.

Aérer de temps en temps à la fourche ou à la griffe car les micro-organismes ont besoin d'oxygène pour vivre.

Quels types de déchets ne pas composter ?
Pour éviter les désagréments, ne pas incorporer de restes de viande, de poisson, de laitage et d'huile, de tailles de résineux, de déchets traités, de terre et ni de cailloux...

Quelle technique ?
Vous pouvez composter en tas si vous avez de la place ou vous procurer un composteur.



Les lombrics se régalent du compost !

Astuce

- incorporer quelques branchages, ils permettent à l'air de passer plus facilement
- plonger une tige au cœur, attendre 10 mn, vérifier qu'elle est chaude et humide, sinon rectifier.



Incorporer quelques branchages, ils permettent à l'air de passer plus facilement.



Vous pouvez composter en tas ou en composteur…

Pour obtenir un compost de qualité, cela nécessite de respecter certaines règles. Dans le cas contraire, des désagréments peuvent survenir. Retrouvez nos solutions dans le tableau ci-dessous…

Symptôme	Cause	Remède
Le tas est trop humide	• Trop riche en matières vertes et humides	• Ajouter des matières brunes et sèches • Protéger le tas de la pluie
Odeur d'ammoniaque	• Trop riche en matières vertes/ humides/azotées • Manque d'oxygène	• Aérer, retourner le tas
Odeur d'œuf pourri	• Manque d'oxygène	• Aérer, retourner le tas
Présence de moucherons	• Restes de repas ou fruits gâtés, en surface	• Recouvrir de broyat
Présence de grosses mouches bleues	• Restes de viande, de poisson, en surface	• Recouvrir de broyat
Le tas est sec	• Manque d'humidité	• Arroser, ajouter des matières vertes
Présence de rongeurs	• Compost chaud et nourrissant	• Les rongeurs aèrent le compost !
Compost pâteux, présence de jus d'écoulement	• Trop d'humidité	• Laisser sécher • Apporter de la matière sèche • Protéger de la pluie
Apparition de nombreux filaments blancs en surface	• Trop riche en matières brunes, sèches et carbonées	• Apporter des matières vertes, humides et azotées. • Arroser et retourner le tas
Restes de morceaux	• Trop de matières volumineuses et dures	• Les broyer ou les couper en petits morceaux
Des herbes poussent sur mon compost	• Température insuffisante	• Bien mélanger les matières à chaque apport et les ramener au centre


Associez l'ail et la carotte pour une meilleure production.

FICHE 4

Nous appelons « associations de plantes », le mélange de plantes « compagnes » qui favorisent ou perturbent le développement de leurs voisines. La diversité est indispensable : plus il y a de plantes différentes dans le jardin, plus l'équilibre est respecté. Il n'y a pas de meilleure façon de lutter contre les maladies et les parasites...

Les associations de plantes

QU'EST-CE QU'UNE PLANTE « COMPAGNE »?

Une plante compagne est une fleur, un légume ou une plante aromatique qui favorise ou perturbe le développement de ses voisines par sa capacité à stimuler leur croissance ou, au contraire, à l'inhiber, à mettre en fuite certains prédateurs ou bien encore à attirer des auxiliaires. Le voisinage de certains légumes peut même modifier le goût des autres, l'affadir ou l'accentuer. Il n'y a pas d'explication scientifique mais l'expérience et la pratique le confirment. Chaque végétal prélève des aliments distincts dans le sol et celui-ci se renouvelle et se refait une santé avec la culture suivante.

POURQUOI LES ASSOCIATIONS?

La 1re raison est de mieux utiliser l'espace.

- En plantant des cultures rapides entre des légumes à croissance lente (laitue dans les choux par exemple), on protège le sol et on laisse moins de place aux herbes indésirables...

La 2e est de repousser les ravageurs

- Le mélange de végétaux brouille les signaux (couleurs, odeurs) des insectes et certaines plantes émettent des substances répulsives (ail, oignon, poireau, ciboulette, échalote...)

La 3e est de limiter les maladies.

- Les racines d'œillets d'Inde ou de soucis sécrètent une substance qui tue les nématodes tandis que l'odeur des feuilles repousse les pucerons. Les plantes aromatiques libèrent des essences au fort pouvoir répulsif vis-à-vis de nombreux insectes.

La 4e est d'attirer les auxiliaires.

Il est important de faire venir au jardin des pollinisateurs mais aussi les prédateurs de ravageurs (mouches ou guêpes qui pondent leurs œufs dans le corps de leur hôte). Privilégiez les apiacées (fenouil, aneth, coriandre, persil, cerfeuil, céleri, carotte, panais) mais aussi les cosmos, zinnia et tournesol.

Une plante compagne est u[n] croissance de sa voisin[e]


Il n'y a pas que dans l'assiette, que les deux légumes s'entendent bien.



Astuces

- Organisez les cultures en lignes plutôt qu'en planches en alternant les rangs de légumes différents.
- Intercalez plants de légumes et pieds de fleurs sur une même ligne.
- Fleurissez les bordures du potager, les espaces libres du jardin avec diverses plantes mellifères ou aromatiques.



ne plante qui favorise ou perturbe la
e. Elles s'influencent l'une et l'autre.





Haricot et choux, mais pas le poireau.

Légumes	aime	n'aime pas
AIL	• Carottes, betteraves, tomates, fraisiers, laitue	• Chou, haricots, pois, pomme de terre
AUBERGINE	• Haricots, pois, thym	• Pomme de terre
BETTERAVE	• Choux, oignons, ail	• Haricots à rame, carottes, tomates
CAROTTE	• Poireaux, ail, oignons, échalotes, romarin, ciboulette, sauge, laitue	• Betterave
CÉLERI	• Choux, épinard, radis, poireaux, tomates	• Persil
CHOU	• Laitue, tomates, céleri, pois, pomme de terre	• Ail, oignons, radis, poireaux
CONCOMBRE ET CORNICHON	• Choux, pois, oignons, échalotes, haricots, radis, laitue, ciboulette	• Pomme de terre, aromates forts
COURGETTE	• Radis, haricots, pois	• Pomme de terre
EPINARD	• Laitue, concombres, pois, poireaux, choux	• Pomme de terre, tomates, poivrons
FENOUIL	• Endives, concombres, laitue	• Haricots, tomates, choux
HARICOT	• Choux, pois, concombres, cornichons, courgettes, radis, sarriette	• Oignons, ail, poireaux, ciboulette
LAITUE	• Radis, pois, fraisiers	• Tournesol
OIGNON	• Carotte, betterave, navet laitues, céleri, choux, radis, poireaux, asperge	• Haricots, pois, pommes de terre, choux, sauge
POIS	• Haricots, radis, carottes, épinards, navets, choux, concombre, laitue, céleri courgettes, aubergine	• Ail, oignons, poireaux, ciboulette
POIREAU	• Carottes, céleri	• Haricots, pois, choux
POIVRON ET PIMENT	• Tomates, oignons, carottes, basilic	• Épinards
POMME DE TERRE	• Haricots nains, pois	• Tomate, aubergine, concombre, potiron, courgettes, épinard
POTIRON ET CITROUILLE	• Radis, camomille	• Pomme de terre, choux
RADIS	• Carotte, oignon, tomate, concombre, courgette, haricot, pois, laitue, persil	• Pomme de terre, choux
TOMATE	• Basilic, menthe, poivron, oignon, poireaux, haricots, choux	• Betterave, épinard, aubergine, courgette, pois, concombre, pomme de terre

FICHE 5

Les plantes sont capables de se défendre contre les attaques diverses mais peuvent aussi s'affaiblir pour différentes raisons. Il est alors nécessaire de les aider à renforcer leurs défenses naturelles avec quelques techniques comme les associations de plantes (fiche n°4), les extraits de plantes ou favoriser la présence d'auxiliaires.


Attirer les auxiliaires du jardin, par exemple, les abeilles.

La protection des plantes

LES EXTRAITS DE PLANTES

Il est nécessaire de ne pas prendre au pied de la lettre le terme rébarbatif de « purin » et retenir qu'il existe plusieurs recettes d'extraits de plantes qui seront importantes si elles sont utilisées à bon escient en fonction du problème à traiter.

- La décoction est obtenue en faisant bouillir les plantes coupées, dans l'eau (30 mn environ, avec couvercle). Filtrée et refroidie, elle se conserve 2 jours maximum.
- L'infusion est obtenue en plongeant les plantes coupées dans l'eau froide puis en les portant à ébullition à découvert jusqu'à frémissement. Couvrir et laisser infuser jusqu'à refroidissement avant de filtrer. Conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur.
- La macération est une préparation consistant à laisser tremper les plantes coupées, dans l'eau à température ambiante, 2 jours avant de filtrer.
- L'extrait fermenté est une mise en fermentation contrôlée de fragments de plantes dans l'eau de pluie. Ouvrir et brasser pendant 5 à 30 jours puis filtrer.

ATTIRER LES AUXILIAIRES DU JARDIN

- Les acariens prédateurs : ce sont de minuscules araignées qui chassent leurs proches cousins, les acariens phytophages, comme l'araignée rouge.
- Les chrysopes : cet insecte à l'allure fragile est appelé aussi «mouche aux yeux d'or». L'adulte se nourrit de pollen et de nectar mais la larve consomme des pucerons, acariens, aleurodes, psylles et cochenilles.
- Le forficule chasse la nuit tous les petits insectes dans des recoins inaccessibles et aussi quelques fleurs !
- Les guêpes parasites possèdent une tarière au bout de l'abdomen pour pondre les œufs à l'intérieur du corps de leurs hôtes (altise, taupin, cochenille).
- Les syrphes butinent le pollen et le nectar mais leurs larves sont de grands prédateurs du puceron.
- La coccinelle croque pucerons, aleurodes et cochenilles…
- Les carabes : ces insectes coléoptères chassent au sol et consomment ce qu'ils trouvent : limaces, escargots, chenilles, pucerons… Leurs larves vivent dans le sol et croquent de nombreuses autres larves : taupins, hannetons, limaces, altises, charançons, doryphores.


Purin d'ortie

ACCUEILLIR LES VERTÉBRÉS

- La chauve-souris régule les insectes volants (carpocapse, tordeuse, mineuse…) et trouve refuge dans les bâtiments ou cavités naturelles.
- Le crapaud et autres batraciens consomment nombre d'insectes, vers et limaces. Une mare le comblera.
- Le hérisson est un insectivore qui complète ses repas avec des limaces, vers, petits vertébrés et trouve refuge dans la haie ou sous un tas de bois.
- Les oiseaux peuvent certes croquer vos cerises mais aussi les larves d'insectes, chenilles…
- Les orvets chassent au sol les limaces, chenilles, vers blancs et se réfugient sous des branches.
- La taupe est un prédateur de limaces, larves du sol.
- La musaraigne a une allure de souris et se nourrit d'insectes, araignées, escargots, vers de terre mais aussi de petits rongeurs, batraciens… Elle s'abrite sous un tas de branches, une souche ou dans le compost.

Astuce

- Implanter des plantes à pollen et à nectar.
- Implanter des plantes à moelle.
- Installer des abris pour la faune.
- En multipliant les espèces végétales, on augmente la diversité de la faune et la complexité des chaînes alimentaires, source de stabilité et d'équilibre biologique.

Pour avoir une meilleure production, protégez vos plantes grâce aux extraits de plantes ou grâce à la présence d'auxiliaires.

Appliquer des extraits de plantes afin de favoriser une croissance harmonieuse, la vie microbienne du sol et pour stimuler les capacités d'autodéfense de vos plantations.

Les oiseaux peuvent certes croquer vos cerises mais aussi les larves d'insectes, chenilles...



Action	Plante	Extrait
Stimulante	• Ortie	• En extrait fermenté : renforce les plantes et favorise la photosynthèse
	• Pissenlit	• En extrait fermenté : améliore la structure du sol, régularise la croissance des plantes
Insecticide	• Ortie	• En infusion : lutte contre les acariens
	• Ail	• En décoction : lutte contre les pucerons, les acariens, et la mouche de l'oignon
	• Fougère mâle	• En extrait fermenté : lutte contre les pucerons et la cicadelle de vigne
Répulsive	• Ortie	• En macération : repousse les pucerons, les acariens et les vers des pommes
	• Prêle	• En décoction : éloigne le ver du poireau et l'araignée rouge
	• Rhubarbe	• En macération : éloigne les pucerons, chenilles et limaces
	• Sureau	• En macération utilisée pure : éloigne les taupes, campagnols et mulots
Fongicide	• Tanaisie	• En extrait fermenté : contre la rouille de la tomate, le mildiou des pommes de terre
	• Capucine	• En infusion : contre le mildiou de la tomate et le chancre des arbres fruitiers.


Les coccinelles se nourrissent d'acariens ou de pucerons.

FICHE 6

Il est impératif de garder en tête, qu'au jardin comme ailleurs, chaque être vivant a un rôle et contribue à créer un équilibre en bonne harmonie. Apprendre à repérer les amis et les ennemis du jardin, à favoriser les premiers et à maîtriser les seconds, de façon la plus naturelle possible permet d'obtenir de bonnes récoltes sans mettre en danger l'environnement et sans créer de déséquilibre.

Les amis et ennemis du jardin

L'ÉCOSYSTÈME JARDIN

Il faut arrêter de croire que les plantes sont fragiles. Elles cohabitent avec les micro-organismes et avec les ravageurs depuis des millénaires et ne sont pas démunies de défenses : elles disposent de barrières mécaniques ou chimiques, de répulsifs, de leurres, de toxines diverses… Il est bien rare qu'un micro-organisme envahisse toute une plante car il n'y trouverait aucun intérêt. Si certaines conditions favorisent l'agresseur, le jardinier utilise en prévention des extraits végétaux afin de stimuler les défenses naturelles de la plante plutôt que de répandre des produits chimiques qui vont l'affaiblir et polluer le sol, l'air et l'eau avec les résidus non assimilés.

LES AUXILIAIRES

Les auxiliaires sont les prédateurs et les parasites qui partagent les mêmes intérêts que le jardinier ! Ils peuvent détruire jusque 80 % des nuisibles et évitent la pullulation de ravageurs. Il est donc important de savoir les accueillir.

Il existe trois types d'auxiliaires:

Les pollinisateurs : ils participent au transport du pollen et à la reproduction des plantes. Ce sont par exemple les abeilles, les bourdons…

Les prédateurs : ils se nourrissent de proies avec par exemple :

- les coccinelles, chrysopes, syrphes qui se nourrissent d'acariens ou de pucerons.
- la musaraigne : insectes ou vers blancs.
- le hérisson, le crapaud : limaces ou escargots.
- la couleuvre: insectes, mulots ou campagnols.
- les oiseaux : chenilles, pucerons ou mouches.

Les décomposeurs : ils participent au recyclage de la matière organique et à la fertilité du sol : lombrics, cloportes, champignons…
La frontière entre les utiles et les nuisibles est loin d'être « nette », un consommateur primaire (limace) est aussi un très bon décomposeur…

Les auxiliaires sont les prédateurs et les parasites qui partagent les mêmes intérêts que le jardinier !

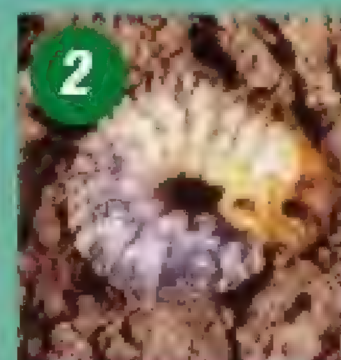

L'hérisson vous débarasse des limaces.


La couleuvre est votre auxiliaire dans votre jardin.

Attention

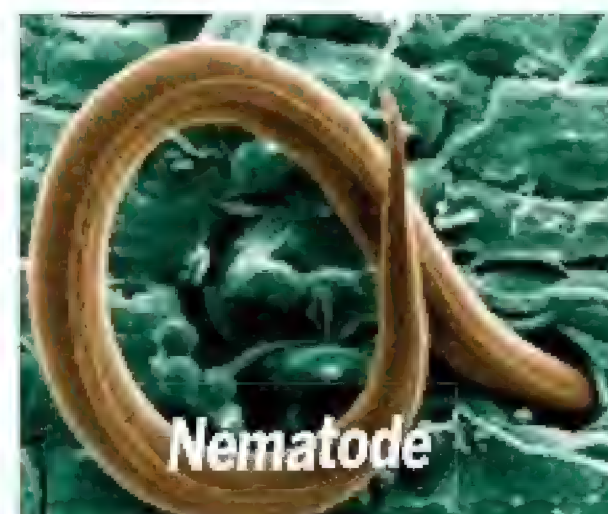
Ne pas confondre la larve de la cétoine dorée (1) avec celle du hanneton, (le « vers blanc ») (2) car si la seconde grignote les racines, la première est un décomposeur utile.













Type	Qui est-ce ?	Les dégâts	Les moyens de lutte
Aleurode	• Sorte de moucheron blanchâtre de la famille des homoptères	• L'insecte piqueur, suceur de sève, les fleurs s'abîment particulièrement sur la sauge	• Attirer des prédateurs (guêpes) • Planter des répulsifs (œillet d'Inde) ou pulvériser de l'infusion de Tanaisie ou du purin de menthe poivrée
Altise	• Petit insecte coléoptère, sauteur et rapide	• Feuillage perforé d'innombrables trous, croissance ralentie sur les choux et autres crucifères (radis, navets, colza...)	• Maintenir le sol frais et arroser régulièrement le feuillage, attirer des prédateurs (crapaud) planter des répulsifs (tanaisie, romarin) ou pulvériser du purin d'ail
Campagnol	• Petit mammifère rongeur à petites oreilles	• Dévore les racines et les tubercules des plantes et des jeunes arbres	• Travailler le sol autour des arbres, placer des répulsifs dans les galeries (rameau feuillé de sureau, déchets d'ail, feuilles mortes de noyer)
Chenille	• Larve de papillons	• Se nourrissent en général de feuilles et de tiges. • Certaines minent les branches et les fruits des arbres	• Placer des nichoirs pour les mésanges. • Des pièges à phéromones permettent d'attirer les papillons mâles avant qu'ils ne s'accouplent. • Association de plante • Pulvérisation de Bacillus thuringiensis
Cochenille	• Insecte piqueur suceur	• Chute des feuilles, affaiblissement de la plante	• Produit huileux les asphyxiant
Fourmis des jardins	• L'essentiel de leur alimentation est le miellat de pucerons, très rarement des végétaux	• Abritent les pucerons et les protègent de leurs ennemis naturels	• Pulvériser des extraits de plantes et répandre des plantes à odeurs fortes (lavande, sureau, tanaisie)
Hanneton	• Les larves de hannetons sont les vers blancs qui se développent dans le sol durant 3 ans	• Les larves grignotent les racines de betteraves, fraisiers, laitues, pommes de terre.	• Travailler régulièrement le sol
Mineuse	• Insectes diptères ou lépidoptères ayant des larves qui se nourrissent des limbes de feuilles	• Galeries (les « mines ») creusées sur : tomate, céleri, pois et même des conifères...	• Nombreux ennemis naturels
Nématode	• Ver microscopique vivant en parasite aux dépens des parties souterraines ou aériennes de plantes	• Gros dégâts possibles. Certains nématodes transmettent des virus	• Respecter la rotation des cultures, apporter du compost favorisant l'action des champignons nématophages. • Cultiver des tagètes pour assainir
Noctuelle	• Insecte lépidoptère (différentes espèces)	• Les larves dévorent les feuilles d'endive, pois, épinard, laitue, chou	• Désherber régulièrement, éliminer les chenilles, poser des pièges à phéromones • Pulvérisation de Bacillus thuringiensis
Psylle	• Insecte hémiptère suceur donnant du miellat	• Les larves sucent la sève des arbres fruitiers principalement	• Collier anti-fourmis sur le tronc. • Pulvériser du savon noir









FICHE 7

L'eau est un des éléments majeurs du bon fonctionnement du potager, et c'est aussi une ressource précieuse.

La gestion de l'eau

L'ÉTAT DES LIEUX

Depuis plusieurs années, on constate un déficit pluviométrique en France, entraînant une baisse de la réserve en eau disponible Il faut savoir que dans une année dite «normale», la nappe phréatique est rechargée en hiver, et un peu au début du printemps. Mais dès que la végétation repousse, les précipitations atteignent difficilement la nappe car l'eau est assimilée par la végétation et se trouve évaporée également par l'effet de la chaleur. Certaines activités fortes consommatrices en eau vont aggraver cette situation. Depuis plusieurs années consécutives, la recharge hivernale n'est pas suffisante, le manque d'eau se fait ressentir dès le début du printemps et s'aggrave l'été. Pour pallier à cela, il faut trouver un équilibre entre l'alimentation en eau potable, le maintien des activités économiques et la qualité des milieux aquatiques. Et c'est à chaque usager de respecter quelques règles…

QUELS BESOINS POUR LES PLANTES ?

Les plantes, comme tous les êtres vivants, ont besoin de divers éléments pour se nourrir et vivre, et de l'eau tout particulièrement. Mais chez la plante, l'eau a une importance capitale puisqu'elle représente en moyenne 80% de son poids…

- La plante fabrique l'énergie qui lui permet d'exister grâce à la photosynthèse (qui nécessite la présence d'eau).
- Cette énergie lui sert à puiser des réserves avec ses racines et l'eau sert alors de transporteur des minéraux solides.
- L'évapotranspiration permet de réguler la teneur en eau au sein des plantes et favorise un système de «pompe».

Adopter les bons gestes

- Le binage permet d'éviter la remontée de l'eau. (un binage = deux arrosages !)
- Ce que l'on sait moins = les excès d'arrosage favorisent les maladies et donnent des légumes moins nutritifs, moins savoureux et se conservant mal...
- Utiliser un pluviomètre pour mesurer les précipitations permet d'adapter son arrosage à la réelle humidité du sol.
- Suivre les bulletins météo selon les travaux à faire : on n'arrose pas excessivement si une pluie est annoncée pour le lendemain
- Tempérer l'eau avant d'arroser, cela évite les chocs thermiques...
- Pour savoir s'il faut arroser, gratter la terre avec les doigts pour vérifier si elle est mouillée en profondeur.
- Utiliser dans la mesure du possible de l'eau de pluie.
- Le paillage limite les quantités d'eau nécessaires de 20 à 30 % et freine le développement des herbes indésirables qui prélèvent inutilement de l'eau du sol.
- Arroser le matin ou le soir tardivement pour éviter les pertes par évaporations dues au soleil ou au vent.

COMMENT GÉRER SON EAU?

Quelques principes de base sont à respecter pour sauvegarder la ressource en eau :

- Toutes les plantes ont besoin d'eau (une salade en contient 95% !) mais éviter celles qui en sont trop gourmandes ; les légumes feuilles sont les plus demandeurs en eau (du fait d'une plus grande évapotranspiration) et les légumes racines sont les plus résistants à la sécheresse.
- Bannir impérativement les produits chimiques (les jardiniers amateurs utilisent 10% des pesticides en France).
- Un bon apport de compost agit comme une éponge et augmente le pouvoir de rétention du sol.
- Pour amener l'eau aux racines des végétaux, un système d'irrigation peut être mis en place, avec du goutte-à-goutte et avec un programmateur pour que l'apport en eau soit maîtrisé et choisi selon les horaires précis.
- Des brises-vents évitent une évaporation excessive.



Le binage permet d'éviter la remontée de l'eau.

Arroser quand il le faut et, si possible, bannir les produits chimiques (les jardiniers amateurs utilisent 10 % des pesticides en France).

Utiliser dans la mesure du possible de l'eau de pluie.

Chez la plante, l'eau a une importance capitale puisqu'elle représente en moyenne 80 % de son poids..

Depuis plusieurs années on constate un déficit pluviométrique en France, entraînant une baisse de la réserve en eau disponible et, qui reste très préoccupante dans certaines régions.



Astuces

Certains légumes nécessitent moins d'eau pour se développer. Privilégiez les asperges, les carottes ou les pommes de terre, cultures moins gourmandes en eau que les melons ou les tomates. De même, les cultures de mi-saison comme les salades, les épinards ou les pois profitent des pluies du printemps et de l'automne pour un arrosage à moindre coût !

FICHE 8

Le plus important pour un jardinier est de savoir que la « mauvaise » herbe n'existe pas. Ce sont des adventices, ou plantes indésirables, puisqu'elles poussent naturellement là où nous ne les souhaitons pas et sont concurrentes des cultures de notre potager!

Les techniques de désherbage



Le binage une vieille technique en voie de disparition...

POURQUOI DÉSHERBER ?

Nous voulons éliminer les herbes indésirables parce qu'elles se développent au détriment de nos plantations. Elles étouffent les semis à croissance lente, ou les fleurs vivaces peu vigoureuses et concurrencent nos légumes cultivés pour l'utilisation de l'eau et des nutriments (d'où une baisse de production). Elles peuvent même servir d'abri aux limaces, insectes ou autres parasites et détruire l'ordre et l'harmonie de notre potager en poussant n'importe où...

Cependant, il est bon de se rappeler que les « herbes vagabondes »:

- nous apportent aussi des indications précieuses sur la connaissance de notre sol.
- abritent une faune sauvage qui va se révéler également prédatrice des nuisibles.
- protègent le sol contre les précipitations, le vent, le rayonnement solaire.
- produisent de l'humus par la décomposition de leurs feuilles et surtout de leurs racines.
- labourent le sol en profondeur à l'aide des racines pivotantes ou l'émiettent grâce aux racines chevelues.
- aident à la couverture du sol.

COMMENT DÉSHERBER ?

- Le sarclage à la main...
- Utilisation de cultures nettoyantes grâce à leur fort développement ou aux travaux du sol qu'elles entrainent (potiron, pommes de terre, tomates...)
- Utiliser une couverture de sol (paillage ou engrais verts) et les associations de plantes (légumes intercalaires).
- Préparer le sol en « faux semis », 15 jours avant le véritable semis, et ôter la levée des jeunes pousses indésirables avant la culture en elle-même par un simple binage.
- Intercaler des légumes à croissance rapide entre les légumes à croissance plus longue, ils serviront de couvre-sol et empêcheront les herbes envahissantes de s'installer.

Astuces

- Semer les cultures à croissance lente (oignon, carotte, betterave...) en sol propre puis désherber le plus tôt possible après la levée.
- Désherber au bon moment: du 21 au 30 juin pendant 2 à 3 ans pour la ronce; entre le 15 août et le 8 septembre pour le chardon ou l'ortie; en juillet-août pour les vivaces comme le rumex, le chiendent, la prêle...
- Il suffit d'arracher la partie aérienne des annuelles alors que les racines des vivaces doivent être éliminées...
- Le désherbage thermique crée un choc thermique qui permet de détruire les parties aériennes.

LE PAILLAGE

Le paillage (ou mulching) consiste à répartir, au pied de la culture, des débris de végétaux pour une triple action :

- **Conservation de l'humidité du sol.** En le couvrant, le paillis empêche l'évaporation directe de l'eau du sol et joue un rôle de protection lors des pluies (lorsque les gouttes d'eau touchent les particules du sol, les particules se divisent en morceaux encore plus petits qui s'assemblent et forment une croûte dure lorsque le sol se dessèche, c'est le phénomène de battance. Cette croûte fait que l'eau s'infiltre alors difficilement dans le sol.
- **Limitation de la poussée des adventices.** Le paillage protège la terre et évite la levée des herbes, celles qui arrivent à percer seront faciles à arracher,
- **Amélioration de la structure et la fertilité du sol,** la matière déposée se décompose lentement alimentant le sol en éléments nutritifs.

Divers matériaux peuvent être utilisés avec ce que l'on a sur place. Il est préférable de réaliser un paillage sur un sol frais, après une précipitation et un binage, le paillis se mêlera plus facilement au sol et son efficacité sera renforcée.





... remplacé de plus en plus par le pailliage.

Les avantages du paillage : il nourrit le sol, garde la fraîcheur de la terre, réduit les arrosages, diminue le développement des adventices

Le désherbage thermique crée un choc qui permet de détruire les parties aériennes.



Type de couverture	Epaisseur	Remarques
Compost	• 5 cm	• Pour les cultures exigeantes en matières organiques (tomate, aubergine, courgette, potiron, concombre, chou, céleri, melon, fenouil, poireau)
Carton		• Durée de vie inférieure à un an
Broyat de résidus de jardin	• 5 cm	• Double effet : couverture et nutrition
Ecorces de pin broyées	• 5 cm	• À limiter aux allées et en ornement
Feuilles mortes	• à volonté	• Jardin d'ornement
Paillettes de lin	• 5 cm	• Efficace pendant environ 3 ans, pour toutes les cultures
Tontes de gazon	• En couche fine	• Répéter les apports régulièrement
Sciure	• 3 cm	• Bonne couverture
Paillettes de chanvre	• 5 cm	• Bonne couverture
Coques de cacao	• 5 cm	• Attire les oiseaux, efficace 2 ans maxi
Feutres végétaux		• Biodégradable en 3 ans, à limiter aux arbustes

FICHE 9

Chaque culture a ses propres besoins au niveau des éléments nutritifs présents ou apportés au sol, de même que chaque culture sera sensible à sa manière aux différents ravageurs et adventices. La rotation, consistant à varier les légumes sur une même parcelle, répond à ces besoins.

La rotation des cultures


La parcelle 1 peut recevoir des légumes, exigeants en matière organique.

POURQUOI UNE ROTATION ?

Une alternance des cultures (légume,fruit,feuille,racine) présente plusieurs avantages :

- Elle permet une bonne utilisation des éléments nutritifs présents dans le sol. Les plantes ont des besoins différents: certaines sont gourmandes et épuisent la terre (chou-fleur, blette, épinard, céleri, poireau, concombre…), alors que d'autres sont améliorantes (oignon, betterave, carotte, radis et autres légumes-racines).
- Elle évite l'accumulation d'insectes et de germes de maladies propres à une culture.
- Elle empêche le développement des mauvaises herbes grâce aux cultures « nettoyantes »(tomate, potiron, pomme de terre).
- Elle favorise une bonne structure du sol en alternant cultures à racines profondes (carotte, betterave) et à racines superficielles (tomate, haricot).

EXEMPLE DE ROTATION SUR 4 PARCELLES

Pour la 1re année

- La parcelle 1 peut recevoir des légumes fruits, exigeants en matière organique fraîche enfouie.
- Sur la parcelle 2, installez des légumes feuilles, plus gourmands en matière organique mûre.
- Sur la parcelle 3, mettez en place des légumes racines qui peuvent prélever les éléments nutritifs sans autre apport.
- Sur la parcelle 4, installez des légumes qui n'apprécient pas les apports de compost frais comme les légumes graines.



Les pommes de terre sont souvent considérées comme une famille à part entière et peuvent être « intégrées » pour nettoyer le sol en tête de rotation.

Pour la 2e année

- La parcelle 1 peut recevoir les cultures de la parcelle 4.
- Vous placerez sur la parcelle 2, celles de la parcelle 1.
- Sur la parcelle 3, mettre celles de la parcelle 2.
- Sur la parcelle 4, les cultures de la parcelle 3.

Pour les 3e et 4e années

Continuez à faire « tourner » comme précédemment.

La 5e année

Retour aux cultures de la 1re année.



En pratique…

La rotation peut paraître simple mais il faut prendre en compte les associations de plantes.
Il peut y avoir une 5e parcelle pour les vivaces : la rhubarbe, les artichauts, les asperges, les fraisiers…
Les pommes de terre sont souvent considérées comme une famille à part entière et peuvent être « intégrées » pour nettoyer le sol en tête de rotation.

Une alternance des cultures (légume, fruit, feuille, racine) présente plusieurs avantages, profitez-en !



Faire une rotation de légumes ou « un assolement » consiste à diviser son potager en 4 parcelles de façon à ce qu'une plante ne revienne pas à la même place pendant 4 ans.

Parcelle 1 Tomate, concombre, courgette, melon	**Parcelle 2** Epinard, chou, salade, betterave, poireau
Parcelle 3 Carotte, céleri, radis, navet, oignon	**Parcelle 4** Pois , haricots, fèves...

FICHE 10

La fertilisation du potager peut se faire à l'aide de compost, mais aussi par des matériaux vivants : les engrais verts.

Les engrais verts

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Un engrais vert est une plante à croissance rapide que l'on ne cultive pas pour récolter mais pour enrichir et améliorer la qualité des sols, en l'enfouissant dans la terre une fois décomposée.

POUR QUOI FAIRE ?

- L'engrais vert améliore la structure du sol grâce à son système racinaire développé et profond. Il permet d'ouvrir et d'aérer la terre en favorisant ainsi la vie biologique et microscopique des micro-organismes du sol.
- Plante très couvrante au feuillage dense, il étouffe les adventices et épargne un long travail de désherbage.
- L'engrais vert protège le sol entre deux cultures ou durant les saisons non productives. Il évite les phénomènes de ruissellement, de lessivage des sols, d'érosion dû aux vents ou de tassement dû à la pluie.
- Il équilibre l'écosystème en maintenant une couverture végétale, favorisant la biodiversité et les auxiliaires.
- L'engrais vert ressource la terre permettant au sol de se reposer, de reconstituer ses réserves d'humus et de nutriments pour l'année suivante.

Champ de moutarde

L'engrais vert protège le sol entre deux cultures ou durant les saisons non productives

Comment procéder ?

- Semer l'engrais vert à la volée, sur une parcelle nue fraîchement récoltée ou défrichée
- Laisser pousser, inutile d'arroser
- Couper après floraison, avant montée en graine ou laisser geler
- Enfouir après 1-2 jours de séchage
- Planter après 2 semaines

Champ de sarrazin

Champ de Vesce

Champ de phacélie


Champ de trèfle

Type d'engrais	Caractéristiques
Phacélie	• Elle pousse très vite, ses jolies fleurs sont visitées par les insectes pollinisateurs, elle peut fixer les nitrates et repousser efficacement certains insectes. • Semer sur tous les sols 10 à 15g/10m² d'août à février. • Elle est détruite par le gel (-5°C).
Moutarde	• Elle pousse très vite, elle élimine certains nématodes et germes de maladies. • Semer 10 à 30g/10m² sur tous les sols, de mars à août, en évitant les parcelles de même famille (crucifère comme les choux, radis, navets...)
Vesce	• Elle fixe l'azote de l'air. • Semer 150g/10m² en septembre-octobre ou mars-avril, elle est détruite par le gel hivernal
Trèfle	• Il fixe l'azote de l'air. • Semer 10 à 25g/10m² sur des sols plutôt acides, tondre en fin d'hiver et enfouir.
Sarrazin	• Il étouffe les adventices. • Semer 40-60g/10m² sur sols pauvres et acides, de mai à juillet. • Il gèle l'hiver.
Autres	• Le seigle a des racines profondes, il est semé en août-septembre • Le lin, le millet, la fèverole.

LES FRUITS ET LÉGUMES

Avoir un beau potager dans son jardin, c'est du boulot ! Un jardin est un milieu vivant, toujours en évolution, le printemps est la période où il faut être le plus présent. ***Potager bio de saison*** vous guide grâce à ses fi ches. Bonne lecture !

C'EST FRAIS, C'EST SAIN T C'EST FACILE !

Préparez les récoltes futures

Profitez du mois de mars pour nettoyer votre potager. Bêchez pour aérer la terre et éliminer les mauvaises herbes, faites un apport d'engrais organique pour l'enrichir. C'est aussi le moment de sarcler et de biner les massifs. Les légumes primeurs peuvent être semés sous abris, en serre, sous châssis ou tunnels plastique. Carottes, radis, choux, oignons, petits pois, etc, pourront ainsi être consommés dès le mois de mai. Vous pouvez aussi commencer à semer au chaud, à la maison, dans des godets ou des caissettes les graines des légumes d'été : aubergines, concombres, tomates, poivrons, poireaux… En matière de culture potagère, inutile d'avoir les yeux plus gros que le ventre, surtout si vous n'avez pas beaucoup de temps à consacrer au jardinage. Adaptez la taille de votre potager aux besoins de votre famille.
On estime généralement qu'une surface de 200-250 mètres carrés suffit à une famille de quatre (deux adultes et deux enfants). Pratiquez les semis échelonnés, en semant une petite quantité de graines d'une même espèce tous les 15 jours. C'est le meilleur moyen de manger des légumes frais, en profitant d'une cueillette quotidienne au fil de leur maturité.
Enfin, pour limiter les traitements et les soins, choisissez des variétés hybrides, résistantes aux maladies (F1) et veillez à bien éclaircir vos cultures pour que toutes vos plantes aient la place de s'épanouir.

Méfiez-vous des maladies du printemps

Comme les ravageurs, les champignons microscopiques qui hivernent dans le sol, les déchets ou les semences de plantes malades, se réveillent avec l'arrivée du printemps et libèrent leurs spores pathogènes : les maladies cryptogamiques sont de retour.

La fonte des semis
La fonte des semis est causée par divers champignons. Les semis précoces en sont les premières victimes : peu de graines germent, les plantules brunissent puis pourrissent de la base.

La rouille
La rouille, ou plutôt les rouilles, touchent de nombreuses plantes, potagères ou non : ail, céleri, haricot, poireau, fuchsia, pélargonium, rose trémière, rosier, poirier, genévrier… voient leurs feuillages se ponctuer d'auréoles rougeâtres ou jaunâtres, ainsi que de petites pustules poudreuses sur la face inférieure…

L'oïdium
L'oïdium apparaît généralement un peu plus tard, en milieu ou en fin de printemps, tout dépend de la plante concernée et de son stade de développement.

L'anthracnose
Courant mai, le développement de l'anthracnose est également à surveiller. Les champignons pathogènes présents dans les déchets de culture libèrent leurs spores lorsque la température est comprise entre 15 et 27 °C, et en présence d'une forte humidité.

La verticilliose
La verticilliose n'est pas évidente à détecter et à identifier : elle démarre sur de petites zones des feuilles les plus basses ou sur des meurtrissures, développant petit à petit des nécroses et des problèmes végétatifs.

LES FRUITS

Le fraisier est une plante dont les fruits, à la chair tendre et parfumée, évoquent l'été, le soleil et la fraîcheur. Il y a de très nombreuses variétés, amusez-vous à les planter !





Fraise

PLANTATION

Le fraisier se plante dès la fin de l'été et à l'automne, c'est ainsi la garantie d'avoir des fraises dès le printemps suivant. Septembre est souvent indiqué comment étant le meilleur mois de plantation.

Vous pourrez encore planter les fraisiers en hiver mais seulement s'il ne gèle pas.
Supprimez au préalable toutes les mauvaises herbes et rendez le sol léger et riche grâce à l'apport d'un amendement ou d'un fertilisant.
Le collet doit être au niveau du sol.
Pour une plantation au printemps,
commencez par apporter de l'engrais pour fraisiers dès le mois d'avril afin d'assurer le bon développement de la plante.

Distance de plantation entre les fraisiers
Il faut une certaine distance entre chaque plant afin qu'ils aient la place de se développer mais aussi éviter de trop les serrer ce qui constitue un terrain favorable au développement des maladies.
La distance de plantation est de 4 à 6 pieds par m², soit un pied tous les 20 à 30 cm.

La récolte et la conservation

Il existe 2 types de fraisiers. Le fraisier non remontant n'offre qu'un seul cycle de production de fraises. La récolte dure de 25 à 45 jours.
Le second type de fraisier, appelé fraisier remontant, peut, lui, produire dès le printemps et jusqu'aux premières gelées automnales.
On cueille alors les fraises bien mûres tous les 2 ou 3 jours au fur et à mesure des besoins et en manipulant le fraisier avec précaution afin de ne pas abîmer les fruits restants.
On évite de cueillir les fraises encore vertes afin de leur laisser le temps de mûrir au soleil.
On privilégie d'abord la cueillette des fraises au soleil car ce sont elles qui sont en général mûres avant les autres.

L'ENTRETIEN

Il est important de supprimer les stolons au fur et à mesure. Les stolons sont les longues tiges qui viennent s'enraciner et qui puisent inutilement dans les ressources de votre fruitier.

Paillez le pied des fraisiers afin de maintenir une bonne humidité durant tout l'été.

Traitez dès le printemps contre les pucerons et contre l'oïdium.
Vous pouvez choisir un traitement global contre les maladies des fraisiers.
Evitez l'utilisation de produits chimique car n'oubliez pas que les fraises seront mangées.
Tous les quatre ans, redonnez de la vigueur à vos fraisiers en effectuant un marcottage du fraisier.

Arrosage

Les fraisiers sont très gourmands en eau et doivent être arrosés régulièrement, surtout en cas de fortes chaleurs.
Mais, attention, les fraisiers n'aiment pas non plus l'excès d'eau. C'est pourquoi il faut arroser régulièrement mais de manière limitée.
En été, préférez un arrosage le soir ou très tôt le matin afin d'éviter que l'eau ne s'évapore rapidement sous le soleil.

Fraisier en pot

Si vous avez une terrasse ou un balcon, il est tout à fait possible de cultiver vos fraisiers en pot ou même en jardinière et ainsi profiter de belles fraises du printemps à la fin de l'été.
Vous préférerez alors une plantation au printemps plutôt qu'à l'automne en achetant des plants déjà bien formés que vous installerez dans un bon terreau mélangé à de la terre.
Côté arrosage, veillez à ce que la terre soit toujours humide mais surtout jamais inondée. La coupelle du dessous ne doit pas être remplie.
Cueillez vos fraises au fur et à mesure de vos besoins et dès qu'elles deviennent mures. Une



Le fraisier se plante de la fin de l'été à l'automne. C'est ainsi la garantie d'avoir des fraises dès le printemps suivant.



Le fraisier non remontant n'offre qu'un seul cycle de production de fraises. La récolte dure de 25 à 45 jours.

Vous pourrez encore planter les fraisiers en hiver mais seulement s'il ne gèle pas.



fraise encore verte peut arriver à maturité en quelques jours seulement.

Ennemis

Les fraisiers sont assez peu sensibles aux maladies et/ou aux insectes et vous éviterez de bien mauvaises surprises en suivant ces quelques conseils.
Choisissez pour cela des plants dont vous maîtrisez l'origine.
Veillez à ce que les fraisiers soient sains et cultivés de préférence chez un bon horticulteur.
Ne serrez pas trop les plants car cela favorise l'apparition de champignon.
Une fois la culture du fraisier achevée, attendez au moins trois ans avant de replanter un fraisier au même endroit.
A l'automne, pulvérisez vos plants de bouillie bordelaise en ayant préalablement nettoyé vos fraisiers des drageons (un stolon souterrain) et feuilles sèches.
Mais l'un des principaux prédateurs du fraisier son les oiseaux. C'est pourquoi un filet s'avère parfois nécessaire afin de préserver la récolte.

Traitez dès le printemps contre les pucerons et contre l'oïdium. Vous pouvez choisir un traitement global contre les maladies des fraisiers.

VARIÉTÉS DE FRAISES



Gariguette



Mara des Bois



Ciflorette

Mois	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Plant.												
Récolte												

LES FRUITS

Un fruit parfumé, sucré et ferme, une production abondante et étalée dans le temps, un arbuste résistant aux maladies...





Framboise

PLANTATION

Qu'il soit à racines nues ou en pot conteneur, il est préférable de planter le framboisier à l'automne pour favoriser l'enracinement, la reprise et donc la fructification l'année suivante.
Mais vous pourrez également planter votre framboisier jusqu'au printemps, en évitant les périodes de gel.
Le framboisier a besoin de soleil pour donner des framboises.
Il aime les sols plutôt riches, un apport de compost ou amendement est recommandé lors de la plantation.
Prévoir une distance de 80 cm environ entre chaque pied.
Ne pas trop enterrer le pied.
Arroser généreusement après la plantation et ensuite régulièrement la première année.

L'ENTRETIEN

Facile de culture et d'entretien, le framboisier réclame néanmoins quelques soins pour bien produire.
Il faut supprimer les drageons en surnombre tout au long de l'année.
On distingue 2 types de framboisiers :

Framboisier non remontant

Ce sont les framboisiers qui ne produisent qu'une seule fois sur le bois de l'année précédente, en général au début de l'été.
Rabattre au niveau du sol, en fin d'été, les tiges ayant produit des fruits durant l'année.
Conserver 6 à 8 jeunes pousses de l'année puis les palisser pour l'année suivante.

Framboisier remontant

Ce sont les framboisiers qui produisent plusieurs fois dans l'année, en général au printemps et en été.

Coupez en fin d'hiver l'extrémité des tiges ayant produit des fruits

Rajeunir des framboisiers peu productifs
Si vos framboisiers sont de moins en moins productifs au fil des ans, c'est normal, et il y a une solution pour y remédier.

En fin d'hiver, déterrer la souche et diviser la motte
Diviser les vieux pieds en ne gardant que les éclats les plus sains vigoureux
Repiquer ces éclats dans un sol meuble, léger et enrichi (fertilisant ou terreau).
Arroser régulièrement.

Ennemi

Les framboisiers méritent d'être traités avec un fongicide comme la bouillie bordelaise pour les protéger contre la pourriture grise des fruits (le botrytis), ou contre la brûlure des dards.

Ce type de traitement doit être réalisé au moment de la floraison et renouvelé 15 jours plus tard.
Les pucerons : les feuilles du framboisier s'enroulent et perdent leur couleur d'origine.
Le ver des framboises : Un bon espacement entre les plants, un apport d'engrais au printemps et un bon palissage suffisent en général à contenir les attaques de parasites.

VARIÉTÉS

Les framboisiers non-remontants, qui fructifient en juin-juillet sur les pousses de l'année précédente :
« Malling Promise » : excellent fruit de table mais supporte mal

La récolte et la conservation

La récolte des framboises commence en juin. Pour les variétés remontantes, une deuxième récolte a lieu en septembre et se prolonge tardivement. La récolte des mûres s'étale d'août à octobre selon les variétés et les régions. Les signes qui annoncent le bon moment :
Les framboises sont parfaitement rouge ou jaune selon les variétés.
La cueillette
Prenez le fruit entre les doigts sans trop le serrer et tirez légèrement vers le bas pour le désolidariser de son réceptacle. Que ce soit pour les mûres ou pour les framboises, les fruits sont très fragiles et doivent être manipulés avec beaucoup de précaution lors de la cueillette. Un fruit abîmé se gâte très rapidement. Il faut bien étaler les fruits en attendant de les manger car les mûres et les framboises s'écrasent facilement.

Qu'il soit à racines nues ou en pot conteneur, il est préférable de planter le framboisier à l'automne.

Le framboisier aime les sols plutôt riches. Un apport de compost ou amendement est recommandé lors de la plantation.

Attention au ver des framboises ! Traitez au printemps avec un insecticide utilisable en agriculture biologique.



Prenez le fruit entre les doigts sans trop le serrer et tirer légèrement vers le bas pour le désolidariser de son réceptacle.

le transport. Il est vigoureux et réussit plus facilement sur les sols non calcaires.
« Malling Exploit » : gros fruits rouges, pousse partout sauf par climat trop sec.
« Golden Queen » : variété ancienne, sensible au botrytis (champignon nuisible), produit des fruits blancs en juillet.
« Amber » : fruits jaunes d'or clair (les oiseaux ne les apprécient pas, ils sont plus attirés par la couleur rouge). Plante assez peu épineuse.

Les framboisiers remontants, qui fructifient en juillet, puis en septembre :
« Zeva » : peu épineux, gros fruits fermes et savoureux, remonte vite en sol riche. Nul besoin de le palisser.
« September » : saveur acidulée, donne une deuxième récolte quasi aussi importante que la première. Il se satisfait de tous les sols, même lourds.
« Autumn Bliss » : gros fruits précoces.
« Héritage » : fruits fermes et sucrés, résistent bien à la congélation, remontent vigoureusement en septembre.

VARIÉTÉS DE FRAMBOISES



Malling Promise



Autumn Bliss



Héritage

Mois	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Plant.												
Récolte												

LES FRUITS

Le pêcher est un formidable arbre fruitier qui exige quelques soins très précis pour une belle récolte. La plantation, l'entretien et la taille sont importants pour éviter les maladies.





Pêche

LA PLANTATION

Il est recommandé de planter le pêcher dans un endroit ensoleillé et abrité des vents dominants. Une fois l'emplacement choisi, plantez votre pêcher à l'automne ou au printemps.
Faites un mélange de terreau et de terre du jardin qui permettra d'alléger la terre et d'apporter les éléments nutritifs nécessaires au bon développement de l'arbre.
Si votre terre est argileuse, incorporez environ 1/3 de sable à votre mélange de terre et terreau Mettez un paillage afin de le protéger des gelées hivernales mais également pour compléter l'apport organique et éviter la pousse des mauvaises herbes.

L'ENTRETIEN

Le pêcher a une tendance dite « non apicale » ce qui signifie qu'après la taille, il repartira plutôt de la base que de la cime. Chaque année, il est important de tailler votre arbre à la fin de l'hiver au dessus d'un œil à bois bien constitué.

Vous veillerez à ce que la taille soit équilibrée et qu'il n'y ait pas d'axe central mais au contraire une multitude de ramifications. Il est important de pratiquer la taille de fructification avant la reprise de la végétation pour stimuler l'apparition de belles et nombreuses pêches.
Le pêcher est très sensible à la cloque du pêcher et il est évident qu'une bonne taille lui donnera de la vigueur et donc une meilleure résistance.

Ennemis

Le traitement de votre pêcher commence dès la fin de l'hiver ou au tout début du printemps avec un première pulvérisation à la bouillie bordelaise. Ensuite, tous les 15 jours, une pulvérisation évitera la cloque du pêcher et autres champignons.
Les maladies spécifiques sont : la cloque du pêcher (les boursouflures sur les feuilles) et la moniliose (les fruits pourrissent sur l'arbre).
Pour les pucerons et les cochenilles, privilégiez un traitement bio. Laissez les coccinelles et syrphes faire leur travail !
Vous pourrez aussi traiter votre pêcher avant l'apparition des premières feuilles, avec un acaricide biologique ou un mélange à base de bouillie bordelaise.

LES VARIÉTÉS

Parmi les nombreuses variétés de pêchers, voici quelques variétés très intéressantes. Si le terme meilleur en bouche reste subjectif, ces variétés font cependant partie parmi des meilleures à cultiver sous nos climats.

« Springtime » : récolte fin juin, blanche, à éclaircir, tailler court.
« Royal Gold » : récolte 30 juin – 15 juillet, jaune, bien éclaircir, pour le Midi.
« Robin » : 1er – 15 juillet, productive, chair blanche et douce.
« Redhaven » : 15 – 20 juillet, jaune, production légère.
« Anita » : 10 – 20 juillet, blanche, vigoureuse, à gros fruits.
« Dixired » : 20 juillet – 5 août, jaune, excellente pour le Midi.
« Charles Roux » : 15 juillet – 15 août, blanche, vigoureuse, très productive.
« Redwing » : 1er – 15 août, blanche, savoureuse, vigoureuse.

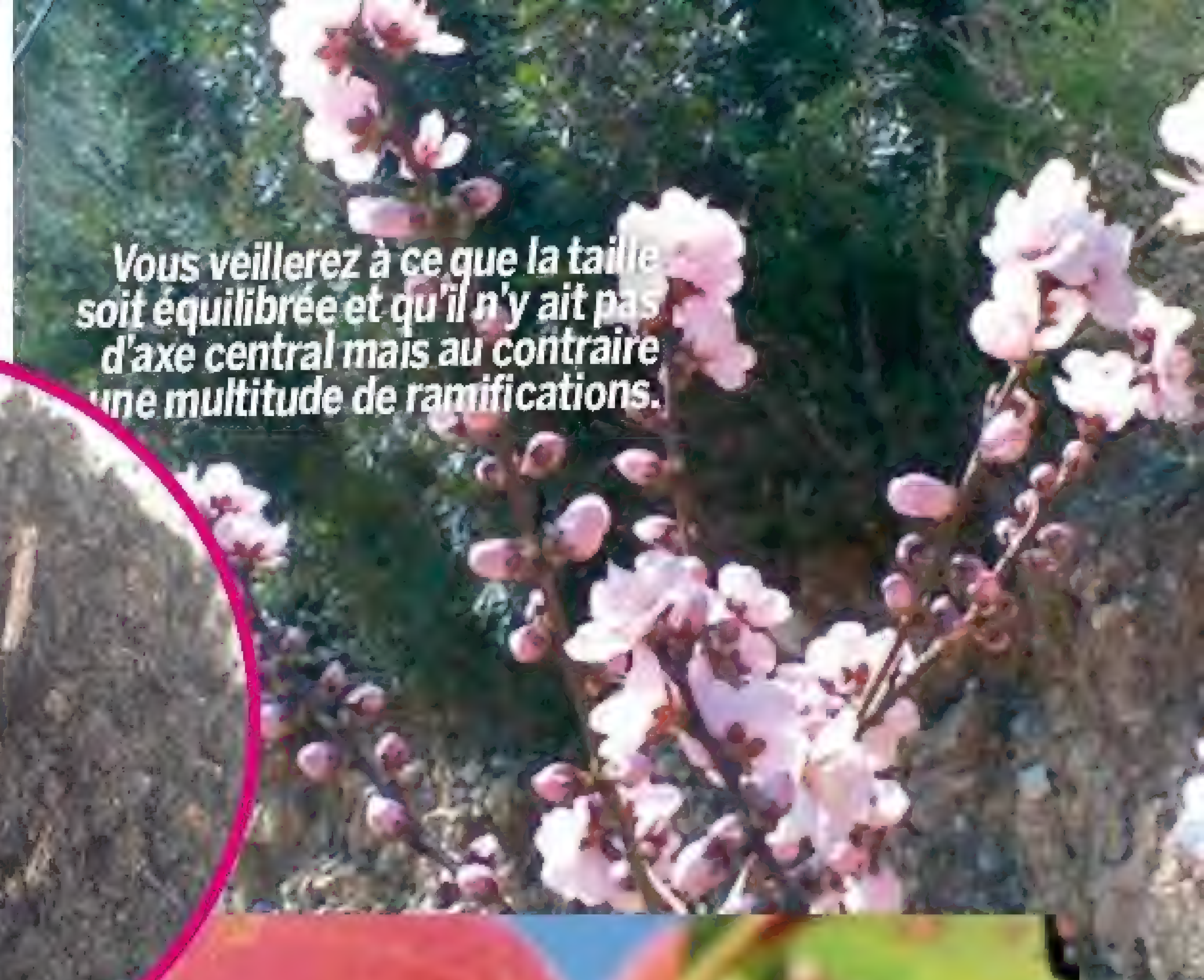
La récolte et la conservation

Pour conserver ce fruit star de l'été, prenez quelques précautions...

Evitez le réfrigérateur pour conserver vos pêches car le froid anéantit leur saveur et rend leur chaire farineuse. Optez plutôt pour un compotier placé dans un endroit frais. Rangez-les à plat et dégustez-les dans les 2 jours.
Vous pouvez également en faire de savoureuses confitures ou compotes.
Les pêches et les nectarines sont des fruits délicats, vous les trouverez en vrac ou en plateau alvéolé, un mode de conditionnement qui tient compte de leur fragilité.


Faire un mélange de terreau et de terre du jardin permettra d'alléger la terre et d'apporter les éléments nutritifs nécessaires au bon développement de l'arbre.




Vous veillerez à ce que la taille soit équilibrée et qu'il n'y ait pas d'axe central mais au contraire une multitude de ramifications.

Chaque année, il est important de tailler votre arbre à la fin de l'hiver au dessus d'un œil à bois bien constitué.



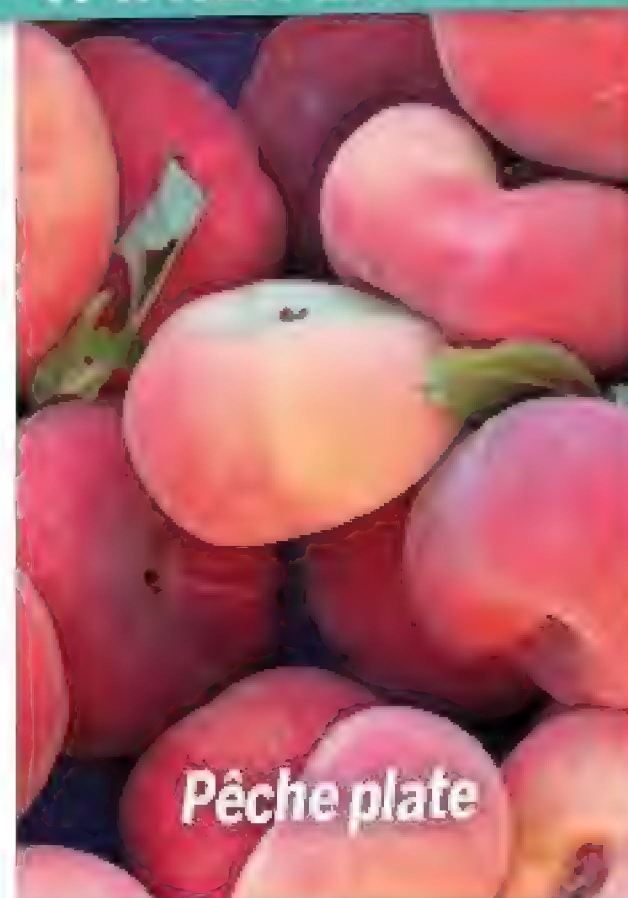
« Reine des vergers » : 25 août – 10 septembre, blanche, pour le nord de la Loire.
« Michelini » : 25 août – 10 septembre, blanche, floraison tardive, tailler long.
« Sanguine » : 1er – 15 septembre, production régulière et tardive.

Le pêcher est très sensible à la cloque du pêcher. Une bonne taille donnera de la vigueur à votre arbre et lui permettra d'être plus résistant !

Les meilleures variétés de pêches lisses, celles qu'on appelle des nectarines.
« Fantasia » : récolte fin août, une nectarine savoureuse.
« Flavor Gold » : récolte mi-juillet, fruit de première qualité.
« Fuzadole » : récolte 15 août, nectarine blanche, réussit partout.
« Gros violet » : fin août, brugnon vigoureux et fertile.
« Indépendance » : récolte 10 août, gros brugnon jaune.
« Morton » : récolte fin juillet – début août, brugnon fertile à tailler court.
« Nectared 4 » : récolte 1er – 15 août, précoce, juteuse, sucrée.
« Nectared 6 » : récolte fin août, une des meilleures nectarines.
« Nectarose » : récolte 20 août, très sucrée, résiste au monilia.
« Olympia » : récolte 15 août, nectarine, chair blanche, parfumée.
« Silver Lode » : récolte 10 août, nectarine blanche et très sucrée.

VARIÉTÉS DE PÊCHES


Pêche


Pêche plate


Pêche de vigne

Mois	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Plant.												
Récolte												

LES FRUITS

Le pommier est l'un des fruitiers les plus courants de nos vergers. Si le nombre de variétés est important, la culture est la même pour tous. Quel plaisir de croquer les pommes de son jardin !





Pomme

LA PLANTATION

Pour favoriser l'enracinement, suivez nos conseils de plantation des arbres et arbustes. Vous planterez le pommier de préférence à l'automne pour faciliter un bon enracinement avant l'hiver.
Vous pouvez également le mettre en terre jusqu'au printemps, en dehors des périodes de gel et en été, en dehors des fortes chaleurs. Pour les plantations au printemps et en été, prévoyez un arrosage plus régulier.
Le pommier a besoin de soleil pour fleurir et produire des pommes.
Il aime les sols bien drainés.
Un apport de fertilisant du type fumier et algues à la plantation améliorera la reprise de l'arbre.
Arrosez régulièrement les deux premières années après la plantation de votre pommier.

L'ENTRETIEN

La pollinisation

En général, le pommier n'est pas auto fertile, cela veut dire que si vous souhaitez avoir des pommes, il faut planter au moins 2 pommiers
pour qu'ils puissent se féconder entre eux et donner des fruits.
Si vous n'avez pas la place de planter plusieurs pommiers, choisissez une variété auto fertile comme : le Charles Ross, James grieve, Egremont Russet, Arthur Turner ou Red falstaff.
En plantant une seule variété, même autofertile, la récolte pourra être plus limitée que si vous plantez plusieurs variétés.

La taille et l'entretien

Afin de stimuler l'apparition de belles et nombreuses pommes, il est important de faire une taille de fructification avant la reprise de la végétation.
La taille de votre pommier aura donc lieu à la fin de l'hiver, mais hors période de gel.
L'apport d'engrais pour fruitier au printemps améliore la productivité. Mettre une bonne poignée d'engrais en granulés légèrement enfouie dans la terre.

LES MALADIES

Le pommier, comme la plupart des arbres fruitiers, est sujet à quelques maladies courantes, comme les champignons.
Parmi les maladies les plus courantes chez le pommier nous avons la tavelure et la pourriture des pommes.

Tavelure du pommier

Si une attaque survient en fin de cycle, lorsque les pommes sont déjà bien formées, les dommages sont souvent restreints et on constate simplement une coloration des pommes. La récolte n'est alors nullement compromise mais la conservation des pommes est moins bonne.
Si en revanche la tavelure intervient tôt en saison, un traitement est recommandé pour éviter la propagation de la maladie. Une attaque précoce peut limiter la formation des pommes et donc la récolte.
Un traitement régulier à base de purin d'orties, dès la formation des bourgeons, du pommier permet d'éviter la tavelure.
Une pulvérisation à base de bouillie bordelaise permet également de limiter le développement de la tavelure.
Il existe des fongicides anti-tavelure efficaces, que ce soit en préventif ou en curatif mais il convient plutôt de les utiliser si la maladie a déjà envahi le pommier.
Evitez tout traitement quelques semaines avant la récolte.
En fin de saison, ramassez toutes les feuilles et détruisez-les pour éviter que la tavelure n'hiberne dans votre jardin.

La récolte et la conservation

La meilleure façon de conserver longtemps les pommes en hiver est de les placer dans des cagettes en bois, dans un lieu frais, aéré et plutôt sombre.

La température idéale de conservation se situe entre 5 et 10° C

Concernant les fruits tombés à terre, consommez-les le plus rapidement possible car la chute les a abîmés et ils ne se conserveront pas longtemps.



Pour la plantation du pommier, vous planterez de préférence à l'automne pour faciliter un bon enracinement avant l'hiver.





La fécondation est nécessaire pour que les pommiers puissent donner des fruits.

Pour stimuler l'apparition de belles pommes, faites une taille de fructification avant la reprise de la végétation.



Pour les fruits tombés à terre, consommez-les le plus rapidement possible.

Pourriture des pommes

Autre phénomène fréquent, la pourriture des fruits, du nom de moniliose. Ce champignon peut provoquer des dégâts importants chez le pommier qu'il est préférable d'éviter à l'aide d'un traitement préventif.

Les mêmes traitements que pour la tavelure s'imposent. La décoction de prêle a également des effets très positifs sur la moniliose.

Insectes et parasites : pucerons, cochenilles...

Si vous constatez que les feuilles de votre pommier s'enroulent et deviennent collantes, il s'agit sûrement de pucerons ou de cochenilles.
Installez des pièges à phéromones contre le carpocapse dans l'arbre. Une bande de glu autour du tronc permet d'éviter à beaucoup d'insectes de s'installer dans l'arbre et sur les feuilles.

VARIÉTÉS DE POMMES



La Golden



La Granny Smith



La Gala

Mois	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Plant.												
Récolte												

LES LÉGUMES

La tomate est un des légumes stars du potager. Elle est omniprésente dans la cuisine de nombreux pays, y compris celle de France. Elle est originaire d'Amérique centrale et a mis du temps à s'inviter à nos tables.





Tomate

LE SEMIS/ PLANTATION

La tomate est le légume du soleil par excellence. Il lui faut donc un emplacement en carré potager en plein soleil, où elle pourra profiter au maximum de chaleur. Prenez en compte la variété des tomates que vous souhaitez faire pousser : plus les fruits sont gros, plus la plante aura besoin de chaleur et de soleil.

Placez un seul plant au centre du carré sélectionné. Vous pouvez, si vous le souhaitez, installer quelques poireaux autour de la tomate. Pour faciliter les gestes d'entretien, préférez un carré qui ne soit pas au milieu. Semez, si possible, de façon étalée. La tomate occupe son carré durant 5 à 6 mois, soit la moitié de l'année, ce qui est décisif pour l'organisation des cultures. Elle peut se placer à proximité immédiate d'un carré de céleri, de chou, de haricot, de poireau ou de radis. Pour une bonne rotation des cultures, vous pouvez choisir un carré ayant accueilli une laitue, des radis, de la roquette ou du mesclun.

Vous pouvez, au choix, semer ou planter. Le semis en intérieur se fait de mars à mi-mai, dans des petits poquets, en vente en jardinerie. La plantation directement en terre, de vos propres semis devenus grands ou de végétaux acquis en boutique, s'effectue de mi-mai à juin. Si possible, incorporez au fond du trou un peu de compost décomposé et des feuilles d'ortie. Humidifiez bien les racines avant la mise en terre.

Au pied, vous pouvez cultiver une plante peu haute, comme un œillet d'Inde ou du basilic.

L'ENTRETIEN

Arrosage

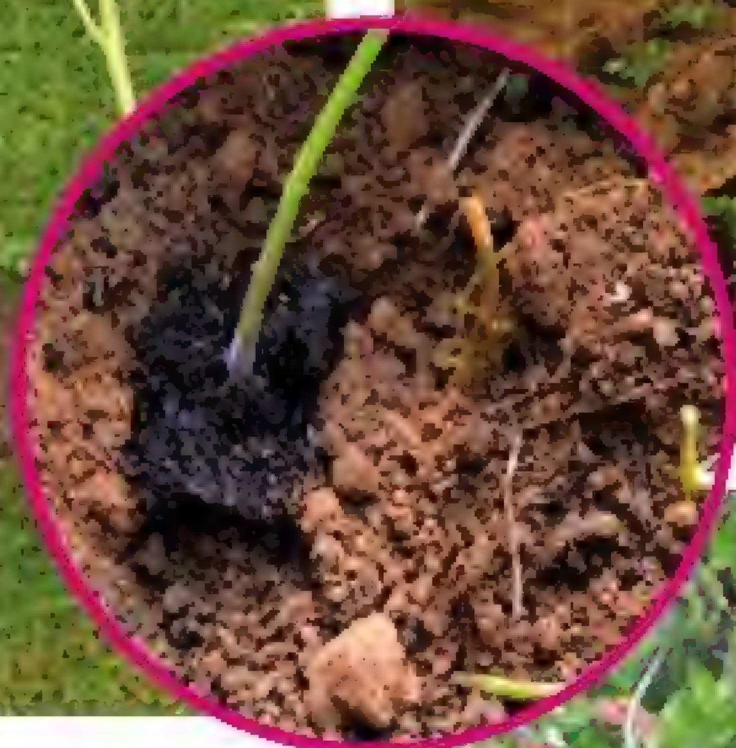
La tomate aime la chaleur, elle est frileuse : il faut la protéger des températures fraîches grâce à une mini-serre ou un petit abri. Enlevez les protections quelques heures par jour quand il fait beau, à la fois pour aérer la terre, mais aussi pour faire sécher la serre. Répandez une bonne épaisseur de paillis sur l'ensemble du carré, principalement autour de la tige ; elle permettra également d'empêcher les mauvaises herbes de pousser.
La tomate, dont la tige atteint une hauteur moyenne de 1,80 mètre, a besoin de tuteur (de deux mètres minimum) pour pousser bien droit, et pour que les fruits grandissent avec tout le soleil dont ils ont besoin. Attachez la plante au tuteur grâce à un petit lien biodégradable souple, sans serrer, à une dizaine de centimètres. Pour éviter que votre tomate n'envahisse ses voisins et ne leur fasse trop d'ombre, taillez les feuilles régulièrement avec un sécateur. Cela permettra également à la plante de concentrer ses forces pour la formation des fruits et d'empêcher la progression des maladies.

Le sol doit toujours être un peu humide, mais pas détrempé. Vous pouvez, si vous ne pouvez arroser manuellement ni disposer d'un arrosage automatique régulé, utiliser une bouteille renversée, pour que l'eau qu'elle contient se diffuse régulièrement et lentement dans la terre.
Votre tomate aura besoin d'un

La récolte et la conservation

Fin septembre, enlevez les feuilles afin que les dernières tomates finissent leur maturation. La récolte s'effectue quand les fruits sont bien rouges, gorgés de soleil, entre mi-juin (dans les régions chaudes) et octobre. La tomate doit se détacher d'elle-même, quand on la tire légèrement, et très délicatement.
La tomate peut finir de mûrir dans la maison, une fois cueillie. Elle se conserve quelques jours au réfrigérateur. Vous pouvez également la congeler, la transformer en sauce dans des bocaux.
Après récolte, le carré ayant accueilli la tomate est mis en jachère quelques semaines, et paillé avec de la consoude et du trèfle incarnat pour empêcher la propagation d'éventuelles maladies.


Vous pouvez, au choix, semer ou planter. Le semis en intérieur se fait de mars à mi-mai, dans des petits poquets, en vente en jardinerie.




La tomate, dont la tige atteint une hauteur moyenne de 1,80 mètre, a besoin d'être tuteurée pour pousser bien droit.

Prenez en compte la variété des tomates : plus les fruits sont gros, plus la plante aura besoin de chaleur et de soleil.


Pour éviter que votre tomate n'envahisse ses voisins et ne leur fasse trop d'ombre, taillez les feuilles régulièrement avec un sécateur.

petit coup de pouce pour se protéger des maladies et se renforcer. Il faudra lui apporter un complément de phosphore et potassium, ainsi que d'un peu de compost en cours de végétation. Courant juillet, si elle est un peu faible, vous pourrez lui donner à nouveau du phosphore et du potassium, et renforcer la plante avec une décoction de prêle tous les 15 jours. La tomate est sensible au mildiou, une maladie qui peut attaquer les feuilles. Pour la protéger en amont, pulvérisez, quand il fait chaud et humide, une infusion composée d'ail et d'oignon pendant quelques jours, la première infusion contenant un peu d'extrait fermenté d'ortie. Comme pour la majorité des légumes, il faut bien désherber autour du plant, pour éliminer les mauvaises herbes qui puisent les nutriments du sol. Contrairement à la majorité des légumes, il ne faut pas biner trop près de la tomate, car elle a une tige fragile. La taille des gourmands est un geste important pour renforcer la plante : il faut enlever les tiges qui poussent à l'aisselle des feuilles.

VARIÉTÉS DE TOMATES


Tomate de Marmande


Tomate Cœur de bœuf


Tomate cerise

Mois	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Sem/plant.												
Récolte												

Plante originaire d'Amérique, introduite dans nos contrées au XVIe siècle, la pomme de terre n'est pas vraiment un légume comme les autres.



Pomme de terre



Belle de Fontenay

LA PLANTATION

Avant de planter vos pommes de terre, choisissez un emplacement où la terre est bien riche. Ce légume est un peu frileux, vérifiez que les températures ne soient pas inférieures à 10 °C lors de la mise en terre, entre février et mai. Humidifiez avant la plantation. Si le sol est trop dur, n'hésitez pas à passer la grelinette. Enlevez le maximum de gros cailloux. Placez les tubercules en rangées : prévoyez 70 cm entre deux rangées et 30 à 40 cm entre chaque pomme de terre. Plantez à 10 cm de profondeur.

L'ENTRETIEN

Arrosage

Lorsque les plants commencent à mesurer une dizaine de centimètres de hauteur, binez autour, afin que l'eau pénètre mieux dans le sol.

Pour qu'ils se développent bien, il faut butter les légumes avec un buttoir ou une binette, c'est-à-dire ramener de la terre autour des tiges pour que la partie supérieure de la plante se retrouve en haut d'une petite colline. Une première fois 2 semaines après plantation, dès que les feuilles apparaissent ; une seconde fois un mois après plantation. Le buttage permet au tubercule de rester sous terre et donc de ne pas verdir à la lumière (si elle devient verte, la pomme de terre n'est plus mangeable) ; il a également l'avantage de l'inciter à pousser en hauteur.

Afin que la pomme de terre profite de tous les nutriments du sol et s'épanouisse de la meilleure des façons, pensez à désherber bien consciencieusement autour des plants.

La pomme de terre ne craint pas l'excès d'eau. Si besoin, ne l'arrosez qu'au petit matin, en veillant à ne pas mouiller les feuilles pour éviter le mildiou. Accélérer la fréquence de l'arrosage entre le 20e et le 50e jour après plantation.

Vos plants ne seront pas à l'abri d'une attaque de doryphores (petits insectes) ou de mildiou (maladie touchant les feuilles). Si les coléoptères ne sont pas trop nombreux (au début de l'invasion), on peut les retirer manuellement. Pour lutter préventivement contre le mildiou, on peut pulvériser une bouillie bordelaise, mais il faut respecter les précautions d'emploi, ou une décoction de prêle.

La récolte et la conservation

S'il s'agit de pommes de terre de variété primeur, récoltez les tubercules quand la plante fleurit. Dans le cas contraire, arrachez les feuilles lorsqu'elles ont jauni. Trois semaines plus tard, déterrez les légumes en soulevant la terre avec précaution à l'aide d'une bêche, disposez-les sur le sol pour qu'ils sèchent.

Le lendemain, mettez les pommes de terre pour conservation dans un local obscur, ventilé et frais.

LES VARIÉTÉS

Ce sont en général les variétés de pommes de terre dites « précoces » qui réussissent le mieux en culture « primeur ». Il existe plus de 15 variétés de pommes de terre primeur cultivées en France soit 120000 tonnes annuelles. Elles sont cultivées principalement dans les régions littorales de la Manche (pointe du Cotentin, val de Saire) et de la côte atlantique (îles de Ré et de Noirmoutier) ainsi que dans le val de Saône, la Camargue et le Roussillon. Des régions où la terre est légère voire sablonneuse.

Seules les pommes de terre nouvelles de l'île de Ré et du Roussillon bénéficient d'une AOC et d'une AOP. Il s'agit des variétés « Béa » dans le Roussillon et alcmaria, goulvena, pénélope, starlette, carrera, amandine, BF 15, charlotte, roseval pour l'île de Ré.

La Bonnotte : (Noirmoutier) C'est la plus ancienne des variétés de pommes de terre cultivées à Noirmoutier. La production est faible, 100 tonnes c'est peu par rapport aux autres variétés dont la production oscille entre 4000 et


Déposez les plants soigneusement, germes vers le haut, au fond d'un sillon de 8 à 10 cm de profondeur.


Le buttage favorise la formation des tubercules et évite leur éventuel verdissement.



Ce sont en général les variétés de pommes de terre dites « précoces » qui réussissent le mieux en culture « primeur ».

5000 tonnes. Elle est récoltée début mai. Sa chair est fine mais elle doit être consommée dans les 72 heures.

La Sirtema : (Noirmoutier) Récoltée du 15 avril au 20 juin. C'est une pomme de terre ronde à la chair blanche et un peu sucrée. Elle a une bonne tenue à la cuisson, idéale pour les pommes de terre rissolées.

La Lady Cristl : (Noirmoutier) Récoltée du 5 mai jusqu'au 1er juillet, la Lady Cristl a une forme plus allongée et une chair jaune. Elle est idéale pour une cuisson vapeur.

La charlotte : (Île de Ré) Récoltée du 1er juin au 15 août, c'est sans doute la variété la plus connue. Elle a une chair blanche et ferme et sa forme est plutôt allongée. D'une bonne texture, elle supporte autant d'être cuite vapeur ou rissolée.

La Bea : (Roussillon) C'est une belle pomme de terre de forme allongée et plate, très régulière, à peau de couleur jaune. Sa chair est jaune pâle. En bouche, elle libère une saveur légèrement sucrée, sa texture est fondante.


La récolte pourra commencer dès le mois de juin, pour les variétés précoces plantées en mars, et se prolonger jusqu'en octobre avec les variétés tardives.

VARIÉTÉS DE POMMES DE TERRE


Bintje


Blanche


Bleu d'Artois

Mois	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Plant.												
Récolte												

LES LÉGUMES

Déjà connu dans l'Antiquité, l'oignon est probablement originaire d'Asie centrale. Il est très prisé en Egypte, en Grèce, en Gaule et chez les Romains, notamment grâce à ses multiples vertus.





Oignon

LE SEMIS

L'oignon aime le soleil ! Choisissez-lui un emplacement ayant une exposition optimale, où il pourra capter un maximum de rayons.

De son nom latin allium cepa, l'oignon fait partie de la famille des amaryllidaceae, qui comprend également l'ail, le poireau, la ciboulette et l'échalote. Les similitudes des tiges et des odeurs ne trompent pas ! Pour éviter les éventuelles transmissions de parasites communs ou de maladies, évitez de placer une autre plante de la famille à côté de l'oignon (jusqu'à 5 ans après la récolte de l'oignon).

Sélectionnez bien l'emplacement de l'oignon dans votre potager, tout en pensant à l'organisation et à la rotation des cultures, car il y restera quatre à neuf mois. Si vous plantez en automne, vous pouvez choisir un carré ayant accueilli des légumes du soleil. La proximité immédiate de betteraves, carottes, laitues ou tomates peut être avantageuse

Mettez en terre douze bulbes par carré, quatre sur trois rangées, le bout le plus fin de l'oignon vers le haut. Selon la variété choisie, vous pourrez effectuer ces gestes de février à mai, ou de septembre à novembre.

La récolte et la conservation

En fonction de la variété d'oignon que vous avez dans votre potager, vous pourrez récolter vos délicieux légumes d'avril à septembre. Si vous souhaitez suivre le calendrier lunaire, réalisez ces gestes de préférence en lune descendante.

Arrachez délicatement le légume lorsque son feuillage est déshydraté.

Déposez les oignons doucement sur une cagette pour qu'ils sèchent pendant une journée entière, retirez la terre et conservez-les dans un endroit frais et sec, si possible suspendu et les tiges tressées entre elles.

L'ENTRETIEN

Arrosage

L'oignon n'est pas très gourmand en eau. Apportez-lui un arrosage léger jusqu'à la germination, puis davantage espacé. Veillez à ce que le légume ne pourrisse.pas ! Afin qu'il ne soit pas non plus déshydraté, binez régulièrement le sol. Un très célèbre adage affirme : "un binage vaut deux arrosages". La terre sera moins compacte, et l'eau de pluie s'infiltrera ainsi mieux dans le sol.

Engrais

L'allium cepa n'a pas de gros besoin en engrais. Administrez-lui tout de même un peu de phosphore et de potassium pour le fortifier, mais point trop n'en faut !

Ennemis

Les ennemis principaux de votre protégé sont un insecte et une maladie : la mouche de l'oignon et le mildiou. En prévention de la première, installez un filet spécial (disponible en jardinerie) au-dessus des plants (veillez à ce qu'il ne le touche pas, pour ne laisser aucune chance à la mouche de venir pondre dans les plantes). Faites bien attention à ce que le légume ne soit pas trop humide, cela attirerait l'insecte indésirable. Le mildiou, qui fait notamment jaunir les feuilles, peut également être limité si le sol n'est pas trop humidifié.

Au printemps, il peut être bénéfique, si vous en avez la possibilité, d'implanter des carottes dans un emplacement voisin des oignons. En effet, chacun de ces légumes éloigne les parasites de l'autre.

Les différentes variétés

Il existe presque 900 variétés d'oignons ! En France, on en cultive une cinquantaine. Autant dire que vous avez le choix ! On distingue différentes catégories : les oignons blancs, les jaunes, les roses et les rouges. On peut citer parmi les blancs : de Vaugirard, de Paris, Prompto ; parmi les jaunes Paille des vertus, Athos; parmi les roses Jack, Rouge de Toulouse ; parmi les rouges, il existe bien entendu plusieurs variétés



Sélectionnez bien l'emplacement de l'oignon dans votre potager, tout en pensant à l'organisation et à la rotation des cultures.



Faites bien attention à ce que le légume ne soit pas trop humide, cela attirerait la mouche de l'oignon !

Mettez en terre douze bulbes par carré, quatre sur trois rangées, le bout le plus fin de l'oignon vers le haut.

d'oignons dont l'épiderme est coloré de rouge. Elles sont différentes par l'intensité de leurs couleurs, leurs formes, leurs durées de conservation et leurs saveurs. Voici quelques variétés d'oignons rouges :

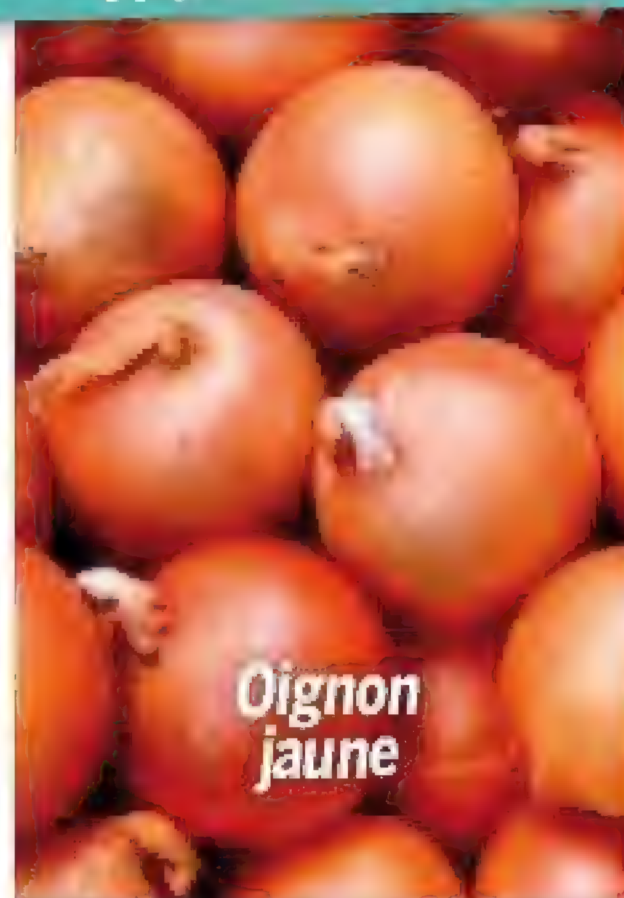
L'oignon rouge de Brunswick, en forme de figue, c'est-à-dire aplati d'un côté. Sa chair est douce et sucrée. C'est une variété rustique, de bonne conservation l'hiver.
L'oignon rouge plat d'Italie, ou Bassano. C'est un bulbe plat, rouge foncé à chair blanche. Il présente également une bonne conservation hivernale.
Le rosé de Roscoff (variété Keravel), un gros bulbe rond à peau rosée et à chair blanche. Il bénéficie d'une AOP.
L'oignon rouge de Florence (variété Simiane), un gros bulbe de forme allongée à peau rouge foncé et à chair blanche.
L'oignon rouge pâle de Niort, un gros bulbe rond aplati, rose à chair blanche.
L'oignon Red Baron, rouge violacé à chair blanche, rond.
L'oignon Hyred, de faible conservation, à peau rouge foncé violacé et à chair blanche.



Il existe presque 900 variétés d'oignons ! En France, on en cultive une cinquantaine... vous avez le choix

VARIÉTÉ D'OIGNONS







Mois	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Semis												
Récolte												



LES LÉGUMES

Petit, cassé ou chiche, le pois est un aliment apprécié des gourmets et des gourmands. Excellent pour la santé et varié en goût, il prend une belle place au potager, mais sa culture reste assez exigeante…



Petits pois

LE SEMIS

Le pois fait partie de la famille des fabacées (légumineuses), à laquelle appartiennent aussi, sans surprise, le haricot et la fève, mais également le soja, l'arachide, la lentille, la luzerne, le trèfle, le lupin, la réglisse. Une période de 3 ans est nécessaire entre deux cultures de ces plantes, pour éviter que des maladies ou des parasites potentiels ne restent dans la terre et ne contaminent pas les nouveaux légumes. Le pois a besoin de beaucoup de soleil. Trouvez-lui de préférence un emplacement où il pourra bénéficier d'un maximum de rayons. Le légume restera environ un trimestre dans son endroit, pensez-y lorsque vous procédez à la planification des cultures. Le pois a de nombreux amis ! La proximité de l'asperge, de la carotte, du chou, du concombre, du haricot, de la laitue, du maïs, de la pomme de terre ou du radis peut être favorable. Le semis peut s'effectuer, selon la variété choisie, de novembre à mi-juillet. Déposez 10 graines au fond de 2 rangs espacés de 20 cm, soit aux bords des parcelles si vous avez un potager en carré, et profonds de 2 cm. Si vous avez sélectionné des pois nains, vous pouvez les positionner sur des emplacements voisins, pour qu'ils bénéficient du même treillis. Si, au contraire, vous avez choisi des pois grimpants, le carré du milieu serait plus adapté, si vous avez un potager en carrés. Si vous souhaitez suivre le calendrier lunaire, effectuez le semis plutôt en lune montante et de façon étalée.

La récolte et la conservation

Vous pourrez, délicatement, récolter vos pois, au fur et à mesure des besoins, de mai jusqu'à mi-octobre. Maintenez la tige avec une main, tirez sur le fruit avec la seconde. Regardez bien entre les feuilles, souvent les cosses se cachent derrière. Les pois se mangent principalement cuits, mais les pois gourmands se dégustent plutôt crus. Vous pouvez les cuisiner sec, en purée ou en soupe. Vous pourrez conserver votre récolte de pois en la stérilisant ou en la congelant avec soin. Dans le cas contraire, vous avez la possibilité de stocker quelques jours dans votre réfrigérateur. Après avoir cueilli tous les fruits, vous pourrez implanter idéalement, sur la parcelle qui a hébergé le pois, du céleri à côté, de la laitue ou de la roquette. Attendez toutefois une ou deux semaines avant cette opération, car la jachère permettra à la terre de se régénérer.

L'ENTRETIEN

Arrosage

Le pois n'est pas très gourmand en eau, mais il vit en plein soleil. Pour ne pas qu'il se déshydrate, veillez à ce que le sol soit toujours un peu humide. Mais essayez de ne pas mouiller les feuilles. Son besoin en engrais n'est pas énorme. Il n'est pas nécessaire de lui en apporter en début de culture. Courant juin, vous pouvez, si le plant est faible, procéder à un amendement de potassium et de phosphore.

Ennemis

Deux de ces ennemis sont des pucerons : des noirs et des verts. Tous deux s'attaquent aux feuilles, En prévention, enlevez les fourmis, qui élèvent ces indésirables pour les dévorer. S'il est trop tard, déposez des larves de coccinelles (en vente en jardineries). Un autre parasite du pois s'appelle les thrips : ces minuscules insectes s'attaquent au feuillage et aux fleurs, et surgissent principalement lorsque le temps est sec et chaud. En prévention, arrosez de manière régulière. Si les végétaux sont déjà atteints, éliminez les parties touchées et jetez-les au feu pour éviter la propagation.
Le quatrième nuisible que le pois doit redouter est la sitone, petit insecte marron qui croque les feuilles. En prévention, vous pouvez répandre du purin d'ortie pour renforcer la plante. Le traitement est une infusion de tanaisie, pulvérisée régulièrement. Enfin, le cinquième ennemi est spécifique à cette espèce : la tordeuse du pois. Ce lépidoptère mange les cosses de l'intérieur. Lorsqu'on s'en rend compte, il est déjà trop tard. Pour tenter de sauver votre culture, vous pouvez essayer d'utiliser un insecticide biologique, le bacillus thuringiensis.


Semis de pois en ligne. Recouvrir les pois de 2 à 3 cm de terre.


Récoltez vos pois, au fur et à mesure des besoins, de mai jusqu'à mi-octobre.

Le pois a besoin de beaucoup de soleil. Trouvez-lui de préférence un emplacement où il pourra en bénéficier un maximum.

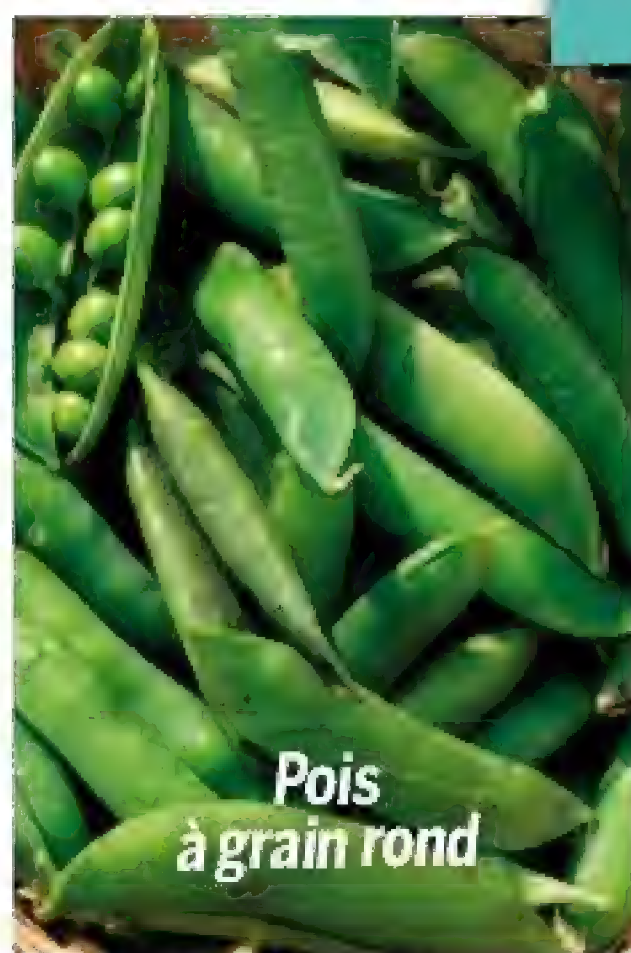


Vos pois ne demandent pas beaucoup d'entretien mais un peu de binage, désherbage ne leur font pas de mal...

Culture

Comme la majorité des légumes, le pois a besoin de binage et de désherbage. Pour cela, attendez que les plants soient suffisamment grands pour ne pas abîmer les racines et pour ne pas les confondre avec les mauvaises herbes. Eliminer ces dernières permettra d'éviter l'envahissement. Le binage aère la terre et fait mieux entrer la pluie dans le sol. Pour conserver une température et une humidité idéales, répandez une bonne couche de paillis (bio de préférence, en vente dans les jardineries) au pied, mais également dans l'ensemble de la parcelle. Il vous faudra également procéder au buttage des pois : élevez une petite motte autour du pied pour que la tige soit renforcée. Pour que la culture du pois prenne moins de place, et pour éviter de vous faire mal au dos en jardinant, il convient de faire pousser le légume en hauteur. Dans ce but et dans celui d'aider la plante à pousser droit, dressez un palissage derrière le végétal, et enrouler les vrilles pour qu'elles s'y accrochent.

VARIÉTÉS DE POIS


Pois à grain rond


Pois mange-tout


Pois précoce

Mois	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Semis												
Récolte												

Fabriquer une tour à fraisiers

L'idée est toute simple : gagner de la place dans une petite cour afin d'y faire pousser un maximum de plantes. Quel plaisir de faire une bonne récolte des fruits que l'on a vu grossir et mûrir !

Etape 1

Découpez le fond de bouteilles en plastique. Faire une ouverture, façon pont-levis, sur le côté, permettant de planter le fraisier.



Etape 2

Rabattre la découpe vers l'extérieur ; la plante pourra s'y poser si besoin.



Etape 3

Il suffit ensuite de remplir la bouteille de terre et de planter le fraisier. Puis une seconde qu'on vient empiler sur la première et ainsi de suite.





Etape 5

Pour une économie en plus, installez un récupérateur d'eau de pluie en haut de la tour.



Etape 4

Chaque tour doit être fixée sur un support pour lui éviter de tomber : grillage, vieille échelle…

Cultiver le basilic
et le faire durer plus longtemps

Le basilic est une plante aromatique ayant une longue tradition. Elle est indispensable pour préparer le pesto à l'italienne et rendre plus savoureux toutes sortes de plats. Elle nous aide également à soigner les maladies saisonnières comme le rhume.



Etape 1

D'abord, il faut avoir du terreau universel qui permet aux graines de pousser le mieux possible. Si vous décidez de le planter à l'extérieur, vous aurez besoin de pots en terre cuite ou en plastique ayant des dimensions moyennes. Pas trop petits, parce que cette plante peut dépasser les 60 cm.



Etape 2

Le printemps est la meilleure saison pour planter le basilic. Février/mars pour l'ensemencement (possible jusqu'en mai). Même si on pense que cette plante aromatique très parfumée a besoin de beaucoup de terre et de soleil pour pousser, en réalité ce n'est pas le cas.



Etape 3

Le basilic a besoin d'une semaine pour germer et sortir très vert, avec ses premières feuilles parfumées, hors du sol.



Etape 4

Il est recommandé de ne pas arroser le basilic à l'excès.



Fabriquer un gîte à coccinelles

La coccinelle est un insecticide naturel qui peut combattre efficacement les pucerons. En effet, un seul spécimen adulte pond environ une cinquantaine d'œufs par jour. En sortent des larves qui se nourrissent de pucerons.

Etape 1

Sciez une palette afin d'obtenir deux grandes planches de même taille pour les côtés, et des plus petites.



Etape 2

Clouez les plus petites verticalement sur la grande planche. Pour cela, espacez-les de 4 ou 5 millimètres. Ensuite, clouez la seconde grande planche pour obtenir une sorte de rectangle.





Etape 3

Après avoir fixé tous les bouts de palette, comme il reste une place, on la comble en faisant une place pour les abeilles solitaires.



Etape 4

Pour terminer la maison à coccinelles, coupez un morceau d'ardoise pour faire un petit toit et bloquez.



Etape 5

Accrochez votre construction. Il faut choisir un endroit à l'abri du vent et de la pluie et à au moins 1 mètre du sol.



Nom : Fraisier
Nom latin : Fragaria vesca
Famille : Rosacées
Type : Vivace fruitière, fruitier

Hauteur : 15 à 40 m
Exposition : Ensoleillée, mi-ombre
Sol : Plutôt riche et bien drainé

Feuillage : Caduc
Récolte : Mai à octobre

Planter et cultiver

Entretien : Modéré
Besoin en eau : Moyen
Croissance : Normale
Multiplication : Semis Division Marcottage
Résistance au froid : Résistante
Type de sol : Sol sableux Humus
PH du sol : Sol neutre Sol acide
Humidité du sol : Sol drainé
Densité : 4 à 6 pieds/m²



Nom : Pommier
Nom latin : Malus communis
Famille : Rosacées
Type : Arbre fruitier

Hauteur : 5 à 10 m
Climat : Tempéré
Exposition : Ensoleillée
Sol : Riche, bien drainé

Feuillage : Caduc
Floraison : Printemps
Récolte : Août à novembre

Planter et cultiver

Entretien : Modéré
Besoin en eau : Moyen
Croissance : Normale
Multiplication : Semis, Greffe
Résistance au froid : Résistante
Type de sol : Sol argileux Sol calcaire Humus
PH du sol : Sol neutre
Humidité du sol : Sol drainé Sol humide



Nom : Prunier
Nom latin : Prunus Persica vulgaris
Famille : Rosacées
Type : Arbre fruitier

Hauteur : 2 à 5 m
Climat : Tempéré et chaud
Exposition : Ensoleillée
Sol : Ordinaire, bien drainé

Feuillage : Caduc
Récolte : Été

Planter et cultiver

Entretien : Difficile
Besoin en eau : Moyen
Croissance : Normale
Multiplication : Semis Greffe
Résistance au froid : Moyenne
Type de sol : Sol sableux Sol caillouteux Humus
PH du sol : Sol neutre
Humidité du sol : Sol drainé



Nom : framboisier
Nom latin : Rubus idaeus
Famille : Rosacées
Type : Arbuste fruitier

Hauteur : 1 à 2 m
Exposition : Ensoleillée
Sol : Ordinaire

Feuillage : Caduc
Floraison : Mai à octobre selon le type

Récolte : Juin à octobre, selon variétés

Planter et cultiver

Entretien : Modéré
Besoin en eau : Moyen
Croissance : Normale
Multiplication : Division Bouturage
Résistance au froid : Résistante
Type de sol : Sol calcaire Sol sableux Sol caillouteux Terre de bruyère Humus
PH du sol : Sol alcalin Sol neutre Sol acide
Humidité du sol : Sol drainé
Densité : 1 tige tous les 10 cm, soit 10 tiges par mètre linéaire.

POMME DE TERRE



Planter et cultiver

Entretien : Facile
Besoin en eau : Faible
Croissance : Normale
Résistance au froid : Fragile
Type de sol : Sol argileux Sol sableux
PH du sol : Sol neutre
Humidité du sol : Sol drainé

Nom : pomme de terre
Nom latin : Solanum tuberosum
Famille : Solanacées
Type : Légume

Hauteur : 50 cm
Exposition : Ensoleillée
Sol : Plutôt léger, riche et peu humide

Récolte : Juin à novembre selon variétés

TOMATE



Planter et cultiver

Jardinage : Entretien Modéré
Besoin en eau : Moyen
Croissance : Rapide
Multiplication : Semis Bouturage Greffe
Résistance au froid : Fragile
Type de sol : Sol argileux Sol calcaire Sol sableux Humus Terreau
PH du sol : Sol alcalin Sol neutre Sol acide
Humidité du sol : Sol drainé
Anti-insectes : Mouches
Densité : 1 pied/m²

Nom : tomate
Nom latin : Solanum lycopersicon
Famille : Solanacées
Type : Fruit/Légume

Hauteur : 80 à 140 cm
Exposition : Ensoleillée
Sol : Léger, assez riche

Récolte : Eté, laisser mûrir sur le pied.

PETITS POIS



Planter et cultiver

Entretien : Facile
Besoin en eau : Moyen
Croissance : Rapide
Multiplication : Semis
Résistance au froid : Moyenne :
Type de sol : Humus
PH du sol : Sol neutre
Humidité du sol : Sol drainé

Nom : petit pois
Nom latin : Pisum sativum
Famille : Fabacées
Type : Annuelle

Hauteur : 50 à 250 cm
Exposition : Ensoleillée à mi-ombre
Sol : Riche et plutôt humide

Récolte : Mai à août ou 3 mois après semis

OIGNON



Planter et cultiver

Entretien : Facile
Besoin en eau : Faible
Croissance : Normale
Multiplication : Semis
Résistance au froid : Résistante Moyenne
Type de sol : Sol calcaire Sol sableux
PH du sol : Sol alcalin Sol neutre
Humidité du sol : Sol drainé
Densité : 80 pieds/m²

Nom : Oignon
Nom : Allium cepa
Famille : Liliacées
Type : Vivace, bisanuelle

Hauteur : 80 à 100 cm
Exposition : Ensoleillée
Sol : Léger, drainé

Floraison : Avril à septembre

MAGAZINES, JOURNAUX, CARNETS, ENVELOPPES...

COMMENT TOUS VOS PAPIERS TRIÉS SONT-ILS TRANSFORMÉS POUR ÊTRE RECYCLÉS?

En 2019, grâce au geste de tri des Français, 57% des papiers graphiques ont été recyclés. Découvrez les 5 étapes qui permettent cette transformation dans une usine papetière.

1. ARRIVÉE DES BALLES DE PAPIERS DU CENTRE DE TRI

Dans ces gros paquets appelés balles, on retrouve tous les papiers triés par les habitants.



2. TRANSFORMATION EN PÂTE À PAPIER



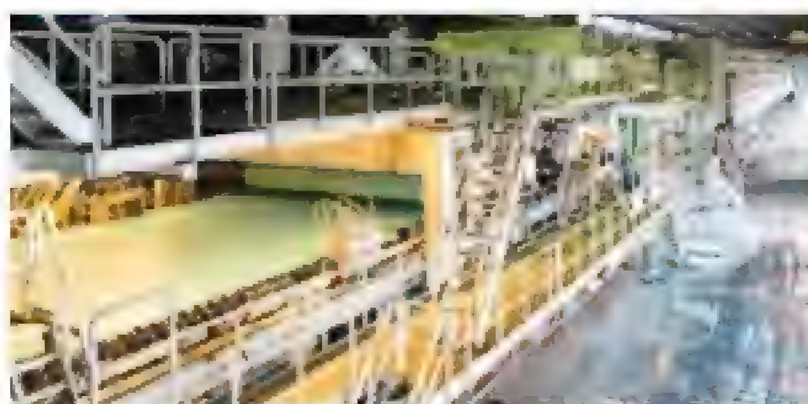
Les balles de papiers sont plongées dans un gros mixeur : **le pulpeur.** Ce brassage avec l'eau permet de séparer les fibres de cellulose.

3. NETTOYAGE ET FILTRAGE DES FIBRES

Cette étape permet d'**éliminer tous les indésirables** (agrafes, spirales, encres, colles…). La pâte recyclée peut maintenant rejoindre le procédé habituel de la fabrication des papiers.



4. FABRICATION DES FEUILLES



Grâce à une machine à papier, la pâte est aplatie, étirée et séchée sur des cylindres chauffés à la vapeur pour devenir une immense feuille de papier. On peut ainsi fabriquer jusqu'à **110 km de papier** par heure.

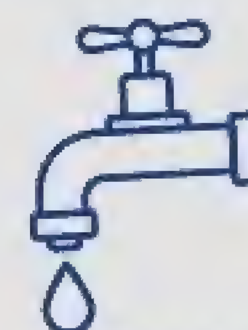
5. MISE EN BOBINE DU NOUVEAU PAPIER

Les feuilles de papier recyclé sont mises en bobine et seront ainsi vendues à des imprimeurs qui les utiliseront en tout ou partie pour la fabrication de papiers graphiques (journaux, magazines, cahiers,…).



TRIER, C'EST DONNER DU RÉPIT AUX RESSOURCES DE LA PLANÈTE

1,3 million de tonnes de papiers recyclés permettent d'économiser annuellement :



23 milliards de litres d'eau soit l'équivalent de la consommation d'une ville comme Toulouse.



4 000 GWh, soit l'équivalent de deux fois la consommation d'électricité d'une ville comme Marseille.

CITEO

LE MEILLEUR DE LA PRESSE :























Chez votre marchand de journaux
ou sur www.lafontpresse.fr

ÉCONOMIE

❒ Entreprendre	12 n°	65 €
❒ Manager et réussir	10 n°	148 €
❒ Création d'entreprise mag.	10 n°	76 €
❒ Spécial Argent	10 n°	69 €
❒ C'est votre argent !	10 n°	54 €

PASSION

❒ Spécial Chats	10 n°	55 €
❒ Spécial chiens	10 n°	55 €
❒ Pêche magazine	10 n°	55 €
❒ Chasse magazine	10 n°	55 €
❒ France Patrimoine	8 n°	140 €

AUTO

❒ L'essentiel de l'auto	10 n°	44 €
❒ Auto magazine	10 n°	23 €
❒ Automobile Verte	10 n°	78 €
❒ Le magazine de l'aviation	10 n°	102 €
❒ L'essentiel du Drone	10 n°	71 €

CUISINE

❒ Cuisine magazine	10 n°	40 €

CULTURE/INFORMATION

❒ Science Magazine	10 n°	54 €
❒ L'Essentiel de la science	10 n°	71 €
❒ OVNIS magazine	10 n°	71 €
❒ Question de Philo	10 n°	71 €
❒ L'Evènement magazine	10 n°	46 €
❒ Spécial Histoire	10 n°	78 €
❒ Napoléon magazine	10 n°	78 €
❒ De Gaulle magazine	10 n°	156 €
❒ Magazine des Arts	10 n°	120 €

FÉMININ SANTÉ PSYCHO

❒ Santé Revue	10 n°	44 €
❒ Santé Info	10 n°	39 €
❒ Féminin Senior	12 n°	52 €
❒ Féminin Psycho	10 n°	52 €
❒ Santé revue seniors	10 n°	55 €
❒ Féminin Santé	10 n°	56 €
❒ Spécial Femme	10 n°	22 €
❒ Le magazine des femmes	10 n°	23 €
❒ Votre Beauté	10 n°	103 €

PEOPLE

❒ Journal de France	14 n°	55 €
❒ Intimité	10 n°	32 €
❒ Paris Confidences	10 n°	22 €
❒ Souvenirs souvenirs	10 n°	32 €
❒ Reines & Rois	10 n°	54 €
❒ Royauté	10 n°	54 €

SPORT

❒ Le Foot (mensuel)	14 n°	46 €
❒ Le Foot Lyon (magazine)	10 n°	54 €
❒ Le Foot magazine	10 n°	44 €
❒ Rugby magazine	10 n°	55 €
❒ France Basket	10 n°	47 €
❒ Handball magazine	10 n°	63 €
❒ Tennis revue	10 n°	76 €
❒ Cyclisme magazine	10 n°	55 €
❒ Le Sport (spécial)	10 n°	55 €
❒ Auto sport magazine	10 n°	102 €

MAISON & DÉCO-JARDIN

❒ Maison Décoration	10 n°	68 €
❒ Maison campagne & jardin	10 n°	68 €
❒ L'Essentiel de la Déco	10 n°	78 €
❒ Special Déco	10 n°	63 €
❒ Jardiner	10 n°	38 €
❒ Potager pratique	10 n°	55 €

VIE PRATIQUE

❒ Stop Arnaques	10 n°	38 €

Chez votre marchand de journaux

Les asperges de saison

Le mois de mai est incontestablement le meilleur moment pour consommer des asperges. Leur culture est beaucoup plus facile qu'il n'y paraît. En plus, lorsqu'un des plus grands chefs français, trois étoiles au « Guide Rouge » Michelin, vous propose de les accompagner avec des champignons, difficile de résister…



Qu'elles soient vertes, blanches ou violettes, l'asperge se cultive quasiment de la même manière.



Les asperges ne sont récoltées qu'à partir de la 3e-4e année suivant leur plantation.

Côté jardin

Les asperges

Quelques conseils

Les asperges pâtissent de leur image de légume difficile à cultiver. Pourtant, une fois qu'elles sont installées, elles reviennent fidèlement chaque année. Elles apprécient une terre légère, voire sablonneuses. Si vous désirez essayer cette culture (au moins pour tester notre recette !), il faut vous y prendre dès l'automne prochain. Labourez votre terrain, incorporez de la matière organique bien décomposée. Au printemps, bêchez à nouveau votre terrain en faisant un nouvel apport de matière organique. Placez les griffes d'asperges (en jardinerie ou chez les maraîchers), et recouvrez-les d'une dizaine de centimètres de terre. (Les griffes d'asperges se plantent en mars et avril dans une terre bien sableuse et filtrante. Oubliez le semis, car il faut attendre quatre ans avant la production !)
Si vous ne les butez pas, vous obtiendrez des asperges vertes, plus petites mais plus goûteuses. Récoltez-les au fur et à mesure de vos besoins. Une aspergeraie produit pendant une dizaine d'années.

Quelles variétés choisir ?

La plus connue est certainement « Hâtive d'Argenteuil ». C'est une variété délicieuse, mais sa production est assez irrégulière. Es-



La récolte s'effectue sur deux mois, et peut atteindre 500 à 600g par pied. Plants d'Asparagus.

n... sublimes !

sayez « Jacqma 2001 » et Jacqma 2002 », deux variétés très productives.

Les champignons

Quelques conseils

On trouve assez facilement des kits prêts à l'emploi. La culture dans l'ensemble est assez facile. Le kit se présente sous forme de panneaux que l'on trempe dans de l'eau tiède. Le mycélium est ensuite étalé puis laissé dans un endroit chaud (25 °C) et humide pendant 4 à 8 semaines. Ensuite, on place le panneau dans un endroit à l'abri du soleil et des courants d'air, les champignons apparaissent un mois après la mise en culture.



Elle est cultivée au potager pour ses jeunes pousses tendres et délicieuses : les turions. Ces dernières se développent à partir d'une souche souterraine : la griffe.

Quelles espèces choisir ?

Le plus souvent, on trouve trois catégories de champignons : les espèces à cultiver sur paille, sur bois ou sur compost. Le pleurote corne d'abondance, le pleurote de la passion et le strophaire à anneaux rugueux (le plus facile à faire pousser, à conseiller aux débutants !) se cultivent sur paille. Leur culture est assez facile. Le shii-take, un des champignons asiatiques les plus connus, et la pholiote du peuplier (fin et croquant) se cultivent quand à eux sur du bois. Le coprin chevelu et le champignon de Paris se cultivent sur compost.



La saveur et la texture des tendres têtes d'asperges sont uniques ! Contrairement à ce que l'on croit, leur culture n'est pas si difficile.

Côté cuisine

Feuilleté d'asperges aux champignons et aux œufs brouillés

Pour 4 personnes :

- 250 g de pâte feuilletée
- 1 kg de grosses asperges
- 250 g de champignons frais
- 6 œufs
- 50 cl de crème fraîche épaisse
- 50 g de beurre
- 1 poignée de ciboulette coupée menu
- 1 échalote, sel, poivre
- 1 jaune d'œuf pour dorer

Préparation

1/ Préparez les feuilletés.
Etalez la pâte sur 5 mm et découpez 4 rectangles (15 cm x 10 cm).
Laissez-les reposer une heure
Allumez le four à 210 °C (th 7).
Fouettez les œufs avec deux cuillerées à soupe de crème, sel, poivre et ciboulette. Réservez.

Epluchez les asperges et coupez-les à 12 cm des pointes.
Liez les en bottes et faites-les cuire de 10 à 12 minutes, dans de l'eu salée, jusqu'à ce qu'elles soient justes tendres. Ensuite, égouttez-les et réservez au chaud.

Lavez et coupez les champignons en deux.
Laissez fondre sur feu doux l'échalote hachée et les champignons dans 20 g de beurre, puis égouttez le tout et gardez au chaud. Versez le reste de la crème dans la sauteuse et laissez réduire de moitié.
Salez et poivrez, puis remettez les champignons et mélangez.

Ajoutez le reste de beurre en fouettant.
Réservez sur un feu très doux.
Dorez les rectangles de feuilletage au jaune d'œuf battu.
Cuisez à four chaud 10 minutes.
Faites cuire les œufs battus en les fouettant pendant 10 minutes. Lorsque les feuilletés sont cuits, ouvrez-les en deux dans l'épaisseur.
Répartissez-les sur quatre assiettes.
Garnissez-les d'œufs brouillés ; posez dessus les asperges et nappez le tout de champignons à la crème.
Couvrez les feuilletés de leur couvercle et passez chaque assiette 1 minute à four chaud. Décorez avec des pluches de cerfeuil et servez aussitôt.

L'aubergine, la Méditer

Légume phare de l'été, la récolte de l'aubergine débute en juillet pour égayer nos plats estivaux. Les Français en consomment 2,6 kg par ménage acheteur par an*. C'est moins que la courgette par exemple qui affiche un beau score de 5,3 kg par ménage par an. Pourtant elle présente des qualités nutritionnelles indéniables. Avec ses formes généreuses et sa couleur délicate, elle chante le Sud et invite à un voyage gustatif. Embarquement immédiat vers le soleil.**



Produit phare de l'été, l'aubergine se récolte de juillet à automne suivant sa période de semis.



Ce légume apprécie le voisinage des fleurs, qui attirent quantité d'insectes et facilitent la pollinisation.

Cultivée depuis l'Antiquité dans la région Indo-Birmane, elle a été importée dans le bassin méditerranéen par des navigateurs arabes. Alors qu'elle fait ses premiers pas en Europe, en Espagne au Moyen-âge, l'Italie et le Sud de la France devront attendre le XVe siècle pour découvrir ses nombreuses qualités.

Du côté du potager

Identifiables grâce à ses grandes feuilles vert-gris et ses fleurs violettes, l'aubergine poussent sur de grandes plantes mesurant entre 60 centimètres et 1 mètre de hauteur. Très délicate, elle apprécie les climats tempérés et craint le gel des premiers jours du printemps.

Semis

Adepte de la chaleur et par conséquent d'un bon ensoleillement, elle peut passer par un semis sous abri (2 à 3 graines par pot ou godet) de janvier à avril avant d'être plantée en pleine terre jamais avant la mi-mai (hormis dans le Sud de la France ou sous serre). Et pour cause, la belle requiert un sol suffisamment chaud (au moins 12°C) pour s'épanouir.

Où le planter ?

Une fois les plants les plus vigoureux retenus avec des racines bien blanches non enroulées sur elles-mêmes au fond du godet, ils seront à disposer dans un sol riche en humus, avec du terreau ou un mélange de sable et de compost bien décomposé et



S'il existe différentes variétés d'aubergine, toutes se cultivent de la même manière.

rranée dans l'assiette


L'aubergine apprécie un sol enrichi et travaillé en profondeur. Compost maison et fumier décomposé sont indispensables à la plantation.

bien mûr, sinon gare aux maladies cryptogamiques, néfastes à l'aubergine. Chaque sillon devra être espacé de 50 cm et recouvert d'une terre légère. Si on peut légèrement les enterrer, il ne s'agit pas de les enfouir autant que les tomates. Une fois la




Au potager, l'aubergine apprécie la compagnie des haricots mais pas celle des pommes de terre.

Aubergine farcie

Recette : Interfel
Photo : Philippe Dufour/Interfel

Difficulté : facile
Temps de préparation : 20 à 40 minutes
Temps de cuisson : plus de 40 minutes

Pour 4 personnes :

3 belles aubergines
5 tomates
150 g de parmesan râpé
1 branche de thym
½ bouquet de basilic
quelques brins de romarin
2 oignons
2 gousses d'ail
1 c. à s. d'huile d'olive
1 pincée de sel

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Laver les aubergines. Retirer le pédoncule et trancher les aubergines dans la longueur (environ 1,5 cm d'épaisseur).
- Les déposer sur un papier sulfurisé sur la plaque du four. Laisser cuire 30 min en retournant à mi-cuisson les tranches d'aubergine.
- Pendant ce temps, couper les tomates en deux pour les épépiner (juste les presser délicatement dans les mains pour extraire le jus et les pépins). Les couper en dés.
- Hacher l'oignon et l'ail.
- Dans une cocotte, mettre à chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter les tomates, le basilic ciselé, le romarin, le thym effeuillé. Saler. Laisser cuire 20 min en remuant de temps en temps.
- Dans un plat à gratin, verser un peu de sauce tomate, saupoudrer de parmesan puis ajouter une couche d'aubergine. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par une couche de sauce tomate saupoudrée de parmesan.
- Gratiner au four 15 min.



Comment cuisiner l'aubergine ?

L'aubergine peut être cuite à la vapeur, au four ou à la poêle. Attention, toutefois à ne pas mettre trop d'huile car de par son côté spongieux l'aubergine à tendance à absorber les matières grasses. Pour éviter cela, le site Lesfruitsetlegumesfrais.com propose deux astuces. La première consiste à pocher les aubergines dans de l'eau bouillante salée pendant quelques minutes, puis de les sécher bien avant de les poêler.
La seconde, propose de limiter l'apport de graisses en badigeonnant d'huile directement sur une des faces de la tranche d'aubergine plutôt que de mettre l'huile dans la poêle. Puis de la faire dorer 4 ou 5 min. Il restera assez d'huile dans la poêle pour faire dorer l'autre côté, pendant encore 4 ou 5 min.
En tant que légume du soleil, elle joue les accords parfaits avec les courgettes, les poivrons, les tomates, les piments, les herbes de Provence et l'ail. Et accompagne les viandes d'agneau et de bœuf. Ses plats emblématiques sont la moussaka et la ratatouille.

plantation effectuée, il est nécessaire de bien arroser les plants. Puis par la suite, il convient d'arroser régulièrement. L'option du goutte-à-goutte peut être une bonne solution. Car ce qu'il faut retenir c'est l'interdiction faite d'arroser le feuillage hormis en cas de présence d'acariens où un beau coup de jet permettra de les déloger. Un paillage fin juin au pied des aubergines permet de conserver l'humidité du sol. Enfin, il ne faut pas hésiter à pincer le bout des rameaux. Une opération qui favorisera le développement des fruits. Toutefois, quantité ne rime pas forcément avec qualité. Dans l'hypothèse où le plant serait très généreux en fruits, le jardinier devra en supprimer quelques-uns lorsqu'ils sont encore petits. Pour ne conserver qu'une quinzaine d'aubergines.

Récolte et conservation

Selon la période de semis, la récolte varie de juillet à l'automne. Contrairement aux idées reçues, l'aubergine doit être choisie mûre avec une peau fine et légèrement brillante, mais encore immature. La raison à cela est à chercher du côté de sa chair lorsque celle-ci est jeune, elle s'avère peu amère contrairement aux légumes mûrs dont le goût et la texture peuvent être moins agréables. De manière générale, les aubergines de taille moyenne sont les plus goûteuses. Il faut noter que du fait de leur fragilité, les aubergines ne se conservent que quelques jours seulement dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Plantes compagnes

Comme la plupart des légumes du potager, l'aubergine apprécie de voisiner avec certains et pas avec d'autres. Si elle aime particulièrement la compagnie des haricots, des tomates, du thym, du persil et du poivron, elle n'apprécie pas celle des pommes de terre ou encore des oignons.

Ravageurs et maladies

Lorsque les plants sont jeunes, le jardinier devra être vigilant quant aux limaces qui



Aubergines Parmigiana, version légère

Recette : A. Beauvais
Photo : A. Roche/Cercles culinaires de France

Difficulté : facile
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 40 minutes

Pour 4 personnes :

- 2 aubergines
- 100 g de Morbier
- 15 g de beurre demi-sel
- 4 petits-suisse
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 filet d'huile d'olive
- 2 pincées de piment d'Espelette

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C (th.6).
- Couper le fromage en petits dés.
- Éplucher et hacher finement les oignons.
- Laver et découper les aubergines en deux, dans le sens de la longueur.
- Les disposer sur une plaque de four arrosées d'un filet d'huile d'olive.
- Cuire pendant 30 minutes.
- Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans une poêle et cuire les oignons hachés.
- Evider les aubergines avec une cuillère sans abîmer la peau, garder la chair.
- Dans un saladier, mélanger les petits-suisse, la chair d'aubergine, l'ail écrasé, les oignons hachés, les 3/4 du fromage et saupoudrer d'une bonne pincée de piment d'Espelette. Rectifier l'assaisonnement.
- Remplir les aubergines de la préparation fromagère et parsemer des dés de Morbier restants.
- Enfourner pendant 10 minutes jusqu'à ce que le fromage soit légèrement gratiné.



peuvent occasionner de nombreux dégâts dans la plantation. Et de manière plus occasionnelle aux pucerons. Par temps sec, l'araignée rouge peut elle aussi provoquer des dégâts. Enfin, l'aubergine peut être victime du mildiou ou de la mineuse de l'aubergine.

Bienfaits

Peu calorique (35,2 kcal pour 100 g d'aubergines cuites***), l'aubergine est riche en fibres (2,5 g pour 100 g d'aubergines cuites****) et en vitamine C (1,3 mg pour 100 g d'aubergines cuites****). Elle présente également une bonne densité en potassium (123 mg pour 100 g d'aubergines cuites****). Ce qui fait d'elle un légume apprécié des régimes minceur et antioxydant. On lui prétendrait des vertus de prévention du cancer du colon. Elle favoriserait également une meilleure digestion. Autant de raisons de faire le choix de l'aubergine !

(*) Sources : INSEE (un ménage est composé de 2,3 personnes), Kantar Worldpanel 2012
(**) Sources : INSEE (un ménage est composé de 2,3 personnes),Kantar Worldpanel
(***) Source : Ciqual 2012
(****) Source : Interfel

Excepté dans le sud de la France, réservez un emplacement particulièrement chaud et ensoleillé aux aubergines.

Fiche d'identité

Nom scientifique : Solanum melongena
Division : Magnoliophyta
Classe : Magnoliopsida
Ordre : Solanales
Famille : Solanaceæ

Sources : www.rustica.fr
www.lesfruitsetlegumesfrais.com, et
www.jardiner-malin.fr



Si le plant dispose de plus de quinze fruits, avant que ces derniers ne deviennent grands, il convient de supprimer l'excédent.

Tartines d'aubergines et de fromage

Recette : A. Beauvais
Photo : F. Hamel/Cercles culinaires de France

Difficulté : facile
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes
Temps de repos :

Pour 4 personnes :

1 aubergine
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 branche de thym frais
1 brocciu passu (brocciu affiné)
4 tranches de pain au levain bio
2 c. à soupe de miel de châtaigne (ou autre)
sel
poivre du moulin

Préparation

- Laver et couper l'aubergine en petits dés.
- Dans une poêle, verser l'huile et cuire l'aubergine pendant 15 minutes.
Assaisonner de thym, de sel et de poivre.
- Au bout de ce laps de temps, écraser grossièrement l'aubergine cuite.
- Préchauffer votre four à 250°C (th.8/9).
- Découper le brocciu affiné en tranches.
- Toaster légèrement le pain.
- Sur chaque tranche de pain, disposer la purée d'aubergine, le fromage, puis arroser de miel et poivrer. Enfourner sous le gril, juste le temps de colorer l'ensemble.

Servir avec un mesclun et quelques fruits secs ou frais !



La courgette

Très prolifique, deux ou trois pieds suffisent à régaler toute la famille au cours de l'été. Et sa culture est des plus faciles…



La courgette est un fruit/légume qui se cultive dans toutes nos régions et qui ne demande qu'une seule chose, du soleil et de l'eau. La courgette a besoin d'être pollinisée par des pieds mâles et femelles pour donner des courgettes. Il est donc nécessaire d'avoir plusieurs plants pour bien se développer et favoriser la récolte. Le sol doit être frais, léger et riche. Apporter une fumure organique avant la culture, elles apprécient la matière organique fraîche. Le semis a lieu d'avril à juillet. Le repiquage 3 à 4 semaines après le semis. La récolte se fera entre les mois de juillet et octobre.



Un ou deux pieds suffisent pour quatre personnes !



Les pieds semés en début de saison sont souvent atteints d'oïdium au milieu de l'été. Prévoir un second semis fin juin ou début juillet pour les récoltes de l'automne.

Variétés

Parmi les variétés de courgettes intéressantes, on retiendra « Ambassador », « Black beauty », « Diamant », « Gold rush », « Précoce maraîchère », « Splendor » ou encore « Ronde de Nice ».

Les rondes : « One Ball » , « Géode », « Papaya Pears », « de Nice à fruits ronds », « Parador ».

Semis

Le semis en pleine terre a lieu dès le mois d'avril (attendez d'éviter tout risque de gelées).

De mai à mi-juillet, semer directement en place, en poquets enrichis de compost, espacés de 80 cm (pour les variétés non coureuses) à 1 mètre (pour les variétés coureuses) en tous sens, de 20 cm de côté au minimum et à environ 10 cm de profondeur. Semer trois graines dans chaque poquet et conserver le plus beau plant après la levée. Biner, désherber les jeunes courgettes, pailler le sol quand ils sont bien établis. Ne pas mouiller le feuillage en




Par temps chaud et s'ils ne manquent pas d'eau, les fruits grossissent vite.

arrosant. Lorsque les plants atteignent 8 à 10 cm de haut, éclaircissez pour qu'ils se développent normalement. Ne conserver qu'une plantule par poquet.
Si vous êtes pressés, plantez les courgettes en godets dès le début de l'été. Espacez les pieds enrichis de compost (au minimum 80 cm entre chaque pied) à environ 10 cm de profondeur. Arrosez régulièrement, surtout au début.

Soins

Supprimer les mauvaises herbes au fur et à mesure et arrosez en cas de fortes chaleurs (en évitant les feuilles). Retirez les feuilles abîmées au fur et à mesure, surtout si elles montrent des signes de maladie.

Les ennemis de la courgette

L'oïdium tache le feuillage (pellicule blanche, telle une poudre, qui recouvre les feuilles). Cette maladie est un champignon qui aspire la sève au point d'épuiser la plante qui finit par s'affaiblir et dans certains cas par mourir. Couper les feuilles atteintes à l'aide d'un sécateur désinfecté à 90° avant et après chaque coupe, arracher le pied si un plus jeune prend la relève. En arrosant, veiller à ne pas mouiller les feuilles, pour limiter ces attaques. Pour lutter contre ce champignon, utilisez du bicarbonate de soude à raison de 5g/litre d'eau + une cuillère à café de savon de Marseille. Pulvérisez.

Les limaces dévorent les jeunes plants, prévoir des granulés à base de fer, autorisés en jardinage biologique. Les renouveler après de fortes pluies.

Les amis de la courgette

Les voisins de choix sont : le basilic, la capucine, le chou d'été, le haricot à rames, la laitue, le maïs, mais aussi l'œillet d'Inde, le souci et le thym.

La récolte

Récoltez les courgettes au fur et à mesure de leur développement et selon les besoins sans les laisser trop grossir. Deux à trois mois après le semis, les courgettes se cueillent jeunes, tendres, lorsqu'elles mesurent entre 15 et 25 cm de longueur. La croissance de la courgette est très rapide donc il faut veiller à son développement car, trop grosse, elles sont moins bonnes !

Le semis en poquet

Le semis en poquet s'apparente au semis en ligne car seul diffère le nombre de graines qui vont être posées dans le sillon. Comme pour le semis en ligne, disposez les graines au fond d'un sillon dont la profondeur peut varier de 1 à 3 cm selon les espèces. Privilégiez un semis par petit lot de 4-5 graines à espacement régulier selon la largeur de la plante que vous allez cultiver. Par exemple, si la plante fait 20 cm de large à l'âge adulte, disposez 4-5 graines tous les 20 cm. Lorsque les premières pousses apparaissent, conservez uniquement les plus belles et vigoureuses.

Courgettes farcies

Apport calorique pour 1 personne : 250 kcal Voilà une façon originale d'accommoder le poisson et de consommer des légumes gorgés de vitamines et minéraux !

Pour 4 personnes :

- 600 g de filets de limande
- 3 courgettes moyennes
- 100 ml de crème allégée liquide à 5% de MG
- 2 petites tranches de pain complet
- 1 citron frais
- 2 grosses échalotes
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à café d'huile d'olive
- persil frais haché
- aneth fraîche
- sel, poivre

Préparation

1/ Préchauffez le four th.6 (180°C).
2/ Lavez et coupez les courgettes en 2, conservez leur peau. Creusez-les pour enlever la pulpe et saupoudrez-les de sel pour les faire dégorger.
3/ Emiettez le pain complet, émincez les échalotes et pilez les gousses d'ail.
4/ Pendant ce temps, coupez les filets de cabillaud (ou de limande) en petits dés, ajoutez le pain émietté, le persil haché, l'aneth, le citron, la pulpe des courgettes, les échalotes ciselées et les gousses d'ail pilées.
5/ Mixez le tout dans un robot et ajoutez la crème allégée.
6/ Garnissez les courgettes de cette préparation, salez et poivrez et disposez-les dans un plat allant au four.
7/ Arrosez-les d'huile d'olive et ajoutez 1 à 2 c. à soupe d'eau.
8/ Enfournez 35 min et servez.



Réaliser une composition florale « Tournesols et courgettes »

Par Emilia Oliverio, meilleur ouvrier de France en art floral

Vous recevez à déjeuner et êtes en panne d'inspiration pour votre décoration de table ? Voici une décoration originale pour cet été.

Pour réaliser cette création il vous faut :
- 2 tournesols
- 1 multirose jaune
- 3 courgettes
- Des herbes folles
- Des tiges de Beargrass (chez votre fleuriste)
- 1 plateau en verre
- 1 serpette
- 1 cutter.



Comment faire ?

Voici une période propice à l'achat de tournesol. Vous en trouverez sans difficulté chez vos fleuristes avant de les voir en pleine floraison dans les champs.



1/ Regroupez les végétaux nécessaires à la réalisation de cet atelier foral puis coupez les courgettes aux deux tiers de la pointe.



2/ Coupez en biseau les tiges de tournesol et de roses à une dizaine de centimètres de la fleur.



3/ Creusez l'extrémité de chaque courgette (que ce soit la pointe ou le bout) pour glisser la tige des tournesols ou des roses.



4/ Piquez également les tiges d'herbes folles et de Beargrass avant de disposer l'ensemble sur un plateau en verre transparent en veillant à créer un mouvement.

Pratique : Les fleurs seront hydratées grâce à la chair de courgette, très aqueuse.

D'autres créations sur : www.emilia-oliverio.com



La fraise, l'incontournable !

La meilleure période pour planter vos fraisiers se situe entre la mi-août et la mi-octobre. Les plants ont ainsi le temps de s'enraciner avant l'arrivée de l'hiver et du froid. Ils fructifient dès l'année suivante.

Le fraisier est une plante dont les fruits, à la chair tendre et parfumée, évoquent l'été, le soleil et la fraîcheur. Une fraiseraie est en principe renouvelée tous les 3 ou 4 ans.

Variétés

2 types : les remontantes et non remontantes

Non remontantes (un seul cycle de production).

Ces variétés produisent pendant 1 mois environ. On distingue : Les variétés hâtives : Elvira, Gariguette, Favette, Surprise des Halles.

Les variétés de moyenne saison : Belburi, Madame Moutot, Gorella.

Les variétés tardives : Maraline, Marascor, Bogota, Senga, Talisman.

Variétés remontantes

Après une première période de récoltes, la production s'arrête pendant 1 mois environ, puis reprend pour se prolonger jusqu'aux premières gelées.

Citons la Mara des Bois, la Gento, La Rabunda, la Selva, la Profusion, la Saint-Claude….

Parmi les plus intéressantes, on note : la « Charlotte », la « Anaïs », la « Anabelle », et bien-sûr la « Garigette ».

Le sol

Le fraisier est parfaitement adapté aux terres acides ou neutres mais redoute le calcaire. Préparez le sol de culture au moins 1 mois en avance : supprimez toute mauvaise herbe ou déchet, et incorporez à la terre du fumier ou du compost bien décomposé et un engrais de fond.

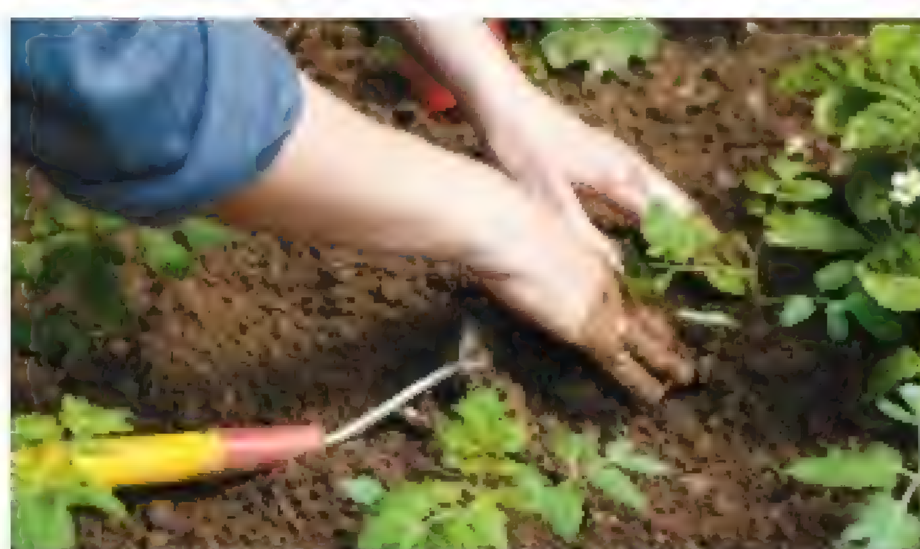
Plantez en ligne, sur des buttes de 20 cm de haut (pour éviter l'eau stagnante), elles-mêmes éloignées par un sentier de 60 cm de large. Et espacez les plants tous les 40 cm. Juste avant la plantation, pralinez les racines dans une bouillie à base de terre argileuse. Paillez à la surface. Ainsi, en plus d'éviter les mauvaises herbes, les fruits seront isolés du sol. Arrosez au pied au goutte à goutte après la plantation et jusqu'à la reprise du plant. Coupez régulièrement les stolons inutiles, ils épuisent la fraiseraie.

Intercalez quelques alliacées (ail, oignons échalotes, poireaux) dans la fraiseraie. Ces légumes sont réputés protéger les fraisiers des moisissures. Le fraisier apprécie un sol riche en humus. Chaque année, apportez du compost.

Limaces, oiseaux, thrips (insecte)… La pose d'un filet en période de maturation des fruits demeure la solution la plus efficace contre ces ennemis. Autres solutions : attrapez les limaces en posant des planches à même le sol, plantez des pieds de fougères, une barrière naturelle. En dernier recours, utilisez du Ferramol, un anti-limaces biologique, le seul à préserver ses prédateurs.



Les jeunes plants de fraisiers se mettent en terre de mi-août à fin septembre, lorsque le sol est encore chaud.



Le *fraisier* apprécie un emplacement bien exposé.



Les fraisiers sont très gourmands en eau et doivent être arrosés régulièrement, surtout en cas de fortes chaleurs (le soir ou tôt le matin). Attention toutefois à l'excès d'eau.

Comment protéger son dos en jardinant



« C'est la vieillerie », « Mon père, c'était pareil », « C'est la faute à pas de chance … », dit-on après une séance de jardinage où le dos a trinqué un peu plus qu'il n'aurait dû. La vérité est que c'est la faute aux mauvaises habitudes. Car il est vrai qu'au jardin, nous imposons à notre corps des postures et des gestes qu'aucun syndicat ne tolèrerait dans une usine ! Notre corps est notre premier outil, si on veut le faire durer, il faut en faire bon usage.



Il est important de protéger son dos. Certaines lésions peuvent être irréversibles et être, à terme, responsables de douleurs chroniques.

Sans développer une théorie de la kinésithérapie qui serait fastidieuse, voici en résumé les règles auxquelles il ne faut pas déroger et les bonnes postures à adopter. Bien sûr, au début, vous ne pensez pas à tout. Et il vous faudra répéter ces règles comme des mantras pour qu'elles deviennent des réflexes. Mais essayez de retenir les grands principes et d'y penser de temps en temps. Avec l'habitude, les choses deviennent presque automatiques.



Pour préserver votre dos, utilisez toujours des outils adaptés !

1- Biner

On se penche en avant en pliant les chevilles, les genoux, en avançant les hanches. Le poids du corps porte alors sur la jambe avant. Ne creusez jamais le dos dans un sens ou dans l'autre. Il doit rester droit. D'ailleurs vous devriez pouvoir l'aligner avec un bâton, auquel il resterait strictement parallèle. Mais souvent on se penche en avant sans plier les jambes, les épaules se creusent, puis le dos. De fil en aiguille, c'est la colonne vertébrale qui perd son alignement salvateur et vous commencez à en avoir « plein le dos ». Vous ne sentez rien ? Vous ne perdez rien pour attendre ! Un dos abusé se rappelle toujours à notre bon souvenir un jour ou l'autre.
Les muscles n'ont ainsi pas le temps de travailler au-delà de leur résistance naturelle. Pensez également à bien aiguiser le tranchant de la panne de l'outil. Cette opération qui ne prend guère de temps fait toute la différence car l'outil s'enfonce alors sans peine dans la terre, réduisant d'autant l'effort à fournir (le conseil est d'ailleurs valable pour la bêche).

2- Bêcher

Le geste sacré du jardinier
C'est certainement l'activité la plus redoutée pour le dos (avec le portage d'objets lourds).



Et vous devez savoir vous servir de la bêche car, même si vous ne bêchez pas, vous creusez des trous pour planter et le principe est le même. Voici comment procéder.

En gardant le dos droit, enfoncez le bêche verticalement dans le sol. Tirez le manche vers vous. Faites levier sur le manche pour soulever la terre. D'abord en prenant appui sur le sol, ensuite c'est le manche qui s'appuie sur vôtre cuisse. Il faut, selon l'expression, mettre de l'huile de coude ! On devrait dire de l'huile de genou, de hanches et de chevilles ! En effet, ce sont ces articulations majeures qui doivent se plier, pour éviter au dos d'avoir à le faire. En pliant les jambes et en appuyant sur le bout du manche avec la main droite (si vous êtes droitier) pour faire levier, on protège totalement son dos. La main gauche retourne la terre. Comme pour le binage, préférez les séances courtes (moins de 30 minutes), quitte à poursuivre quelques heures plus tard.

Notre conseil

Posez-vous la question de savoir si le bêchage est vraiment utile. Dans les terres sableuses, souvent un bon binage et une aération de la terre à la griffe sont suffisant. On profite de l'opération pour incorporer du compost ou un autre amendement. Et si vous devez absolument bêcher ; ne soulevez que des petites quantités de terre à la fois. Chi va piano va sano ! *(Qui va doucement va sûrement).*

3- Cueillir

L'action de cueillir en hauteur est celle qui incite le plus à renverser la tête en arrière. Et ce mouvement est l'un des plus néfastes pour le cou et les épaules ! Il faut absolument que vous vous installiez confortablement. Le temps passé à sortir le mini-échafaudage ou à installer l'échelle n'est pas perdu. Travaillez dans un rayon égal à la longueur de votre bras et déplacez l'échelle au fur et à mesure de vos besoins. N'essayez surtout pas de grapiller quelques dizaines de centimètres supplémentaires en vous penchant sur le côté ! Non seulement, l'exercice est périlleux, même avec une

Buvez beaucoup d'eau !

Il faut penser à boire durant les travaux de jardinage. Pourquoi ? Parce que la transpiration même non visible est importante. L'eau est le lubrifiant des articulations. Si ce lubrifiant vient à manquer des douleurs articulaires vont apparaître : genoux, hanches, vertèbres...

En gardant le dos droit, enfoncez la bêche verticalement dans le sol.

échelle bien calée, mais il est totalement anti-ergonomique ! Levez les bras à hauteur des yeux, sans plus, en gardant le cou dans l'alignement du dos. Pensez également à conserver la tête droite, sans l'incliner du côté du bras en hauteur (ce que l'on a tendance à faire instinctivement). Et faites des pauses très fréquentes toutes les cinq minutes. Avec l'âge, en effet, les muscles qui attachent les bras au tronc se raccourcissent. Et si vous restez trop longtemps les bras en l'air, la circulation se bloque et vous ressentez des fourmillements dans les mains.

Notre conseil

N'utilisez pas un sécateur dont la taille des poignées n'est pas adaptée à votre main. Vous peinerez beaucoup plus, notamment au niveau des tendons de la main. La marque Felco produit des sécateurs dont l'une des poignées est tournante, pour mieux s'adapter aux rotations des poignets et soulager les tendons et les articulations fatiguées. Nous vous conseillons d'utiliser ces outils avant de les adopter définitivement, car les avis divergent terriblement : certains jardiniers ne peuvent plus travailler avec un autre sécateur, alors que pour d'autres, la différence n'est pas significative.

4- Tailler

Toujours le dos droit, le cou dans le prolongement de l'échine, soulevez les bras à hauteur des épaules, ou un tout petit peu plus haut, mais guère plus. Si vos bras montent à la verticale, vous aller voir que votre dos se cambre et que votre cou part en extension. Vous ne tiendrez pas la posture plus de 60 secondes, vous aller avoir des fourmillements dans les mains et les bras. Le geste est le même pour cueillir des fruits. Ne penchez pas la tête en arrière en essayant de lever les bras le plus haut possible, vous aller vous tuer les cervicales ! Prenez le temps de sortir l'escabeau ou l'échelle (oui, il faudra aussi les ranger !) cela vaut tout de même mieux que trois jours de torticolis.

Notre conseil

Privilégiez les sécateurs, les cisailles ou les taille-haies les plus légers, les outils à long manches et ceux munis d'un système de démultiplication qui permettent de diminuer les efforts. Travaillez avec des outils parfaitement aiguisés. Si vous utilisez une scie, n'appuyez pas trop sur la lame, c'est aussi efficace et moins fatigant.

Le saviez-vous ?

Dans le mal de dos populairement appelé mal de reins, les reins ne sont pas concernés directement car ils sont situés plus haut sous la cage thoracique au niveau de la taille. Mais voilà les reins sont de grands voyageurs qui ont besoin d'un certain espace pour leurs déplacements. Les reins parcourent environ 600 mètres par jour : à chaque inspiration les reins montent et à chaque expiration les reins descendent de 3 centimètres !



Ménagez-vous ! Adoptez les bonnes postures lors de vos travaux de jardinage.



Avant de vous lancer, posez-vous la question de savoir si le bêchage est vraiment utile



Ceinture de soutien abdominale, Teyder©, angora Thermik. Gaine ajustable par bande velcro. Apporte confort et chaleur naturelle.



Ceinture de soutien abdominale, Teyder©, composée de 3 matériaux : tissu éponge, polyamide et polychloroprène qui permet une parfaite respiration.



Préparer la terre pour de meilleures récoltes

Lorsque la terre se « réveille » au printemps, il faut en profiter pour continuer de bêcher. On peut aussi poursuivre ou commencer une fumure de fond et enfouir l'engrais vert (phacélie, seigle, moutarde, épinards)…



La préparation du terrain est un élément essentiel pour réussir les cultures.



L'objectif est d'obtenir un sol meuble et souple dans lequel les racines n'auront pas de mal à s'enfoncer.





La préparation du potager s'effectue tous les ans avant de planter. Cela a pour objectif que les graines et/ou plants trouvent un endroit propice à leur croissance le moment venu.

Un motoculteur ou un micro-tracteur au jardin potager ?
Certains jardiniers ont recours aux outils motorisés comme les motoculteurs ou mini tracteurs. Ces derniers peuvent tirer des outils nécessaires à la culture et à l'entretien de la végétation. Un micro tracteur présente l'avantage d'être sécurisé par rapport à un motoculteur et moins exigeant physiquement. La puissance des moteurs peut aller de 7/8 cv à 16/20cv. Le micro-tracteur vous donnera pleinement satisfaction quand vous voudrez labourer ou passer les fraises (rotovator ou rotovateur). Extirper des touffes de chiendent est un jeu d'enfant grâce à la griffe ou herse.

Le labour
Labourer signifie retourner la terre. Ce travail du sol se fait avec une bêche ou une charrue tirer par un micro-tracteur ou motoculteur. Le labour casse la croûte superficielle du sol, offrant une meilleur pénétration et infiltration de l'eau et de l'air. La terre est ameublie et les mottes sont cassées. On renouvelle et reconstitue la flore microbienne. Le gel de l'hiver se charge de briser les mottes plus dures. On peut en profiter pour amender le sol en enfouissant les matières organiques ou autres engrais verts. Pour des jardins potagers conséquents (dont la superficie est supérieure à 100m²), un micro-tracteur est l'idéal.

Micro-tracteur au labour
Le retournement du sol permet également d'exposer, certaines larves nuisibles au jardin potager, à l'air libre et de la éliminer (oiseaux). La triple action d'ameublir, d'aérer et de décompacter le sol, augmente sa fertilité. Si on effectue un labour ou bêchage avant l'hiver, on permet aux couches plus profondes, de bénéficier des pluies, du gel et dégel. Au printemps, l'effritement de cette couche profonde augmentera la fertilité en profondeur. Lors du retournement, les herbes de surface sont enfouies, décomposées et constitue un humus pour votre potager.

Le griffage et fraisage:
Passer le rotovator de votre micro tracteur. Le griffage est souvent pratiqué après le labour pour terminer de briser les mottes. Il équivaut au travail des fraises et permet d'ameublir un peu plus le sol de votre jardin potager. Binage, sarclage et émiettage se font grâce à l'action des couteaux qui tournent à grande vitesse. Plus les fraises rotatives tournent vite plus l'émiettage est fin. On peut fraiser à différentes profondeurs.

Motoculteur au jardin potager
Un motoculteur ou le rotovator d'un micro-tracteur accomplit superbement ce travail. On vous conseille de réaliser ce griffage ou fraisage de façon croisé. L'aller dans le sens de la longueur et le retour dans le sens de la largeur. Le griffage sera total. Méfiez-vous des risques de propagation du

Bêcher le jardin potager

4 règles d'or
Bêcher en s'aidant du pied
Faire pivoter la bêche
Retourner la terre
Recommencer l'opération de bêchage



Retourner le sol à la bêche est une méthode traditionnelle. Avant de remettre la terre en culture, il est indispensable de la décompacter soigneusement, c'est-à-dire de la travailler à une vingtaine de centimètres de profondeur.


La meilleure solution est de bêcher deux fois avant de semer et de planter.

liseron ou chiendent. En effet, en hachant les racines, vous constituer autant de boutures. Il convient également de prendre toutes les mesures de sécurité nécessaires lorsqu'on utilise ces outils motorisés (marche arrière très dangereuse).

Sans outils motorisé il vous restera la bêche ou fourche bêche:
Attention au tour de reins ! Retourner le sol à la bêche est long et fatiguant (cela dépend de la superficie). Cet outil de base du jardinier (pelle plate et verticale constituée d'une lame d'acier et d'un manche en bois) permet de retourner la terre. Il permet aussi d'enfouir précisément les fumures ou autres amendements. Il y a les deux écoles. Les partisans du bêchage classique exécuteront un retournement de la terre à la force des bras et du dos. Cela consiste à travailler le sol en reculant afin de ne pas piétiner votre sol retourné.

Le fumier
Si vous habitez à la campagne entouré d'agriculteurs/ éleveurs, il vous sera aisé de trouver du fumier issu d'élevage de vache, brebis ou cheval. Le fumier est l'amendement de base de toute culture. Le fumier est considéré contre un engrais complet. En effet, le fumier contient du phosphore, de l'azote et de la potasse.
Choisissez un fumier bien mûr. Les fumiers frais contiennent encore beaucoup de paille non décomposée. Plus la paille se dégrade plus le fumier prend une couleur sombre. Si vous avez du fumier frais, il suffit de l'entreposer à l'abri du soleil et de la pluie et de l'arroser régulièrement afin de maintenir l'humidité. Trois mois plus tard, votre fumier sera prêt à l'épandage. Une moyenne de 6 kg au m2 tous les 2 ans est l'idéal.

Nettoyage de printemps
Avant de planter quoique ce soit, il faut nettoyer la surface en culture en la débarrassant :
• des mauvaises herbes,
• des résidus des cultures (tiges de haricots, fans de pomme de terre, feuillage de légumes).
• des végétaux morts.
Vous pourrez les broyer ou les brûler pour éviter la propagation des maladies du potager dans le compost.

Si votre terre est lourde (terre argileuse), opter pour un fumier dit « chaud »comme celui du cheval (riche en cellulose), âne ou mouton.

Si votre terre est légère (sol siliceux et calcaire), opter pour un fumier dit « froid » comme celui du bovin, porc (riche en azote) ou volaille (action rapide).

Les engrais verts
Cela consiste à cultiver une plante améliorante puis de l'enfouir sur place. Il existe plusieurs espèces végétales capables de fixer l'azote et fournir des éléments comme la potasse ou la manganèse. L'objectif est d'ameublir le sol et de stimuler la croissance des vos plantes potagères. Évidemment, la parcelle en question doit être libre de toute autre culture. Ces engrais verts de décomposent rapidement et enrichissent la terre en humus.


La terre doit être meuble, donc facile à travailler pour que les légumes poussent aisément.

Les engrais verts présentent l'avantage de favoriser massivement l'activité biologique. Pour preuve, le nombre de vers de terre est multiplié par 3 ou 4 en plusieurs mois. Les vers de terre participent au drainage de la terre et à l'aération.
Cet engrais vert aide les cultures à résister aux différentes maladies. Lorsque la végétation est fournie et dense, les mauvaises herbes n'y poussent pas (moins de désherbage).

Mode d'emploi
Une préparation rapide du sol suffit pour le semis. On fauche après la floraison, en


Retournez la terre pour aérer le terrain. Lors de cette opération, vous pourrez y enfouir des engrais ou des amendements organiques pour fertiliser le sol.

Le seigle : Cette céréale connue étouffe les mauvaises herbes comme le phacélia. Semer du printemps jusqu'à août. Le seigle est rustique et résistant au froid. On peut semer également du blé, de l'avoine ou du triticale. Ces trois dernières céréales ont une action désinfectante.
Le trèfle incarnat : Semer le trèfle d'avril à septembre. Il enrichira le sol en azote et protègera le sol du froid hivernal. C'est par les racines que le trèfle fixe l'azote puis le restitue au sol. Enfouir de septembre à mars.
Le lupin blanc est une légumineuse conseillée pour les terres lourdes et pauvre en azote. Les racines du lupin descendent en profondeur et améliore le sol.
Le lupin jaune est plutôt destiné aux sols sableux. Le lupin est connu pour produire beaucoup de matières organiques et apportent de l'azote en quantité importante.

automne. Au printemps, on détruit la culture et trois semaines plus tard on enfouit sur place afin de démarrer une nouvelle culture.

Les engrais verts les plus utilisés :
Les épinards : Semer en ligne et laisser les feuilles pourrir sur place sans les enterrer. Cela sert aussi de paillage. On peut semer des épinards toute l'année.
La moutarde : Semer à la volée. La croissance de la moutarde est très rapide. La floraison a lieu deux mois plus tard. Coupez la moutarde avant la montée en graines. Gare à la propagation.
Le phacélia : La végétation du phacélia, tris dense, étouffe les mauvaises herbes. Il fleurit 2 mois après le semis et résiste à la sécheresse et aux températures négatives (-6 degrés). Semer an août.


Pour casser les mottes et bien ameublir la terre en profondeur, vous pratiquerez le griffage dans le sens de la largeur, mais aussi de la longueur du terrain.


Pour finir, effectuez une opération de ratissage pour débarrasser le sol des cailloux et des mottes.

La vesce est une plante dont la croissance est très rapide et présente l'avantage d'étouffer les mauvaises herbes et de fixer l'azote facilement et de le restituer. On peut semer la vesce avec le seigle, le développement en sera meilleur. Enfouir la vesce de septembre à mars.

Conseils
Ne pas cultiver des engrais verts de la même famille que la culture qui suivra. Éviter la moutarde avant le choux, radis et betterave ; trèfle avant le pois, fèves ou haricots. Ne semez pas des engrais verts avant les cultures qui n'apprécient pas les matières organiques comme l'ail, oignon, poireau, échalote.

Les bons gestes qui font des petites économies

L'eau est un poste important du budget du jardin. Le prix du mètre cube d'eau a triplé (voire plus) en dix ans dans certaines régions. La sagesse recommande donc de faire siens certains gestes que nos aînés mettaient en pratique bien avant que les économies d'eau fassent la une des magazines.



Économiser l'eau doit être une préoccupation de tous les instants pour le jardinier éco-responsable.



Assez dispendieux dès que l'on veut arroser une grande surface les micro-asperseurs sont toutefois très utiles pour arroser les jeunes semis, l'arrosage est uniforme et très doux.

Facture d'eau sans bobo ! Épargner l'eau de ville...

Binez la terre

La terre tassée et lissée en surface à cause des alternances de pluie et de sécheresse favorise l'évaporation des réserves d'eau du sol. En effet, cette croûte dure fonctionne exactement comme une pompe, aspirant l'humidité de la terre pour compenser l'évaporation due à la chaleur. Le simple fait de la briser arrête instantanément le processus d'évaporation. C'est ce que traduit le dicton bien connu : « Un binage vaut mieux que 2 arrosages ! »
Attention, pour être vraiment efficace, un binage ne doit pas se contenter de couper les herbes ou d'égratigner la surface du sol. La lame de la binette doit pénétrer à 2-3 cm de profondeur et briser toutes les « plaques » en petits morceaux réguliers et homogènes, gros comme une noix. Terminez par un coup de râteau pour le coup d'œil.

Arrosez au pied

Plutôt que d'arroser en pluie sur le dessus



Pailler signifie recouvrir le sol de paille ou d'autre matériau organiques. Cela limite l'évaporation.



Arrosez au pied, en ne faisant couler qu'un filet d'eau, ou à l'arrosoir.



La première des précautions à prendre est de s'assurer que le sol de votre potager est capable de retenir suffisamment l'eau des pluies et, à fortiori, des arrosages.

des feuilles, en ouvrant grand le robinet, arrosez au pied, en ne faisant couler qu'un filet d'eau, ou à l'arrosoir. Ainsi l'eau ne ruisselle pas, elle a ainsi le temps de pénétrer en profondeur dans le sol. Refaites des cuvettes en terre autour de vos arbustes (avec un râteau ou une petite pelle) à une quarantaine de centimètres du tronc. Une hauteur de 10-12 cm de terre suffit à retenir 10 litres d'eau. Autre point important : mieux vaut arroser une fois par semaine en profondeur que 5 minutes chaque soir.

Pour les tomates, enterrez à demi, à 20 cm du pied, une bouteille de plastique dont vous aurez découpé le fond. Vous la remplirez d'eau périodiquement. Ce n'est pas le summum de l'esthétisme, mais diablement efficace !

Le tuyau microporeux est idéal pour les massifs de fleurs et beaucoup moins coûteux que les systèmes de goutte-à-goutte. Vous le raccordez à un robinet (éventuellement programmateur pour couper l'eau automatiquement) et il laisse suinter l'eau. Ce type de tuyau fonctionne avec les basses pressions. Vous pouvez donc le raccorder à votre réserve d'eau, si elle est située suffisamment haut. Ce tuyau ne nécessitant pas d'installation spéciale, vous pouvez le déplacer au gré des besoins des plantes. Un petit bémol toutefois : il est difficile d'évaluer avec certitude la quantité d'eau distribuée.

Paillez le sol

Pailler signifie recouvrir le sol de paille ou d'autre matériau organiques comme les feuilles mortes, le vieux foin, les tontes de gazon, les écorces de pin, les aiguilles de pin ou d'autre conifères, les paillettes de lin. La préférence va aux matières disponibles dans chaque jardin, comme les feuilles et les tontes de gazon qui sont très utiles lorsqu'elles sont étalées par petites couches, de manière à sécher très rapidement. Même les mauvaises herbes fraîchement binées peuvent constituer un bon paillage, si elles ne portent pas de graines. Le principe est simple puisqu'il suffit d'étaler une bonne couche de paillage autour des plantes, ou mieux encore, sur toute la surface des massifs. On la complète au fur et à mesure des disponibilités. Quand on manque de matière, on peut tout simplement utiliser les déchets de taille et d'éclaircie de plantes pour pailler le massif. Nombre de géraniums vivaces ont, par exemple, besoin d'être coupés au ras du sol vers la mi-juillet, de manière à favoriser une nouvelle pousse et une nouvelle floraison. Au lieu de jeter cette matière végétale, coupez-la en petits morceaux à l'aide d'une cisaille à haie, et elle sert à enrichir le paillage du massif. Le paillage évite au sol de se dessécher trop rapidement et lui permet de conserver sa souplesse naturelle.

Je veux récupérer l'eau pour mon jardin !

Facile à installer, bon marché, une cuve aérienne permet de stocker de l'eau de pluie pour arroser vos plantes et nettoyer la terrasse. Voici nos conseils pour la placer au bon endroit et bien l'utiliser.



Arrosez au bon moment de la journée, à savoir plutôt le matin si les nuits sont fraîches, ou le soir lorsque les journées sont chaudes.


Pour vos arrosages, la solution la plus économe et la plus écologique est bien sûr l'utilisation de l'eau de pluie.


Il suffit de la récolter dans une citerne connectée à une descente de toit, et le tour est joué. C'est simple à réaliser et l'eau est de bonne qualité et gratuite !

En bon jardinier qui aime prendre soin des fleurs et de ses arbres, vous aimeriez pouvoir les arroser sans voir gonfler votre facture d'eau de manière déraisonnable. En récupérant l'eau de pluie, vous pourrez déjà faire quelques économies. De plus, cette eau est bonne pour le jardin. Non calcaire, minéralisée, et à température ambiante, elle est excellente pour arroser les fleurs et les légumes du potager.

Une solution d'appoint
Sans vous lancer dans l'installation d'une cuve enterrée qui exige de gros travaux et engendre un coût important, vous pouvez déjà vous équiper d'une cuve aérienne. C'est une bonne solution d'appoint qui couvrira une partie de vos besoins en eau pour l'arrosage et pour le nettoyage des sols par exemple.

Selon les modèles, ces contenants offrent un volume de stockage de 200 à 2000 litres, pour une fourchette de prix assez large, allant de quelques dizaines d'euros jusqu'à 600-700 € pour des réservoirs plus esthétiques et de grand format. L'installation d'une cuve aérienne ne donne pas droit à un crédit d'impôt, contrairement d'une cuve enterrée.


Chaque Français a consommé en moyenne, en 2009, 150 litres d'eau par jour (soit un budget annuel de 198€ TTC par habitant, soit un peu plus de 0,50€ TTC par jour.


Un robinet qui goutte ou, pire, une chasse d'eau qui fuit, c'est des centaines de litres d'eau consommés chaque jour...

Des modèles originaux

Adoptant toutes les formes (amphores géantes, imitation muret de pierre, colonne romaine…), elles affichent des couleurs qui leur permettent de se fondre dans le décor (couleur pierre, imitation terre cuite ou brique…) et des profils qui facilitent leur intégration (dos plat pour les accoler à un mur par exemple).


Préférez les plantes économes en eau, capables de se passer d'arrosage !

Comment les installer ?

Les cuves ou citernes aériennes sont faciles à poser à proximité d'une descente de gouttière, mais elles ne doivent pas être plus hautes que la gouttière (dans le cas d'"une toiture très basse), afin que l'eau s'écoule normalement. La cuve peut être également installée au sous-sol de la maison, ce qui limite les risques de gel en plein hiver.

La cuve doit être équipée d'un collecteur fixé bien à l'horizontale, afin d'éviter les refoulements. Ce collecteur fait aussi office de trop-plein relié au réseau d'évacuation des eaux pluviales. Choisissez un modèle adapté à la surface de votre toit.


Maîtrisez les quantités apportées aux légumes. Avec l'arrosoir, enlevez le pommeau pour apporter au pied de la plante la quantité d'eau désirée.

Privilégiez un modèle de collecteur filtrant (en zinc ou en polyéthylène pour plus de solidité). Doté de « mailles », il empêche les feuilles, brindilles et autres petits déchets venus du toit de pénétrer dans la cuve, et les détourne vers le bas de la conduite. Le filtre prévient aussi l'apparition de vase dans la cuve. L'eau reste claire, toujours prête à l'emploi.

La citerne doit être posée sur un sol plan, stable » et solide pour empêcher tout affaissement : idéalement, une dalle en béton, une terrasse couverte de carrelage ou de bois.

En résumé, la pose est simple, mais exige quelques précautions ; en tous les cas, n'essayez pas de brancher le tuyau de descente de la gouttière directement sur la cuve, car celle-ci pourrait subir trop de pression et risquerait d'éclater.

Pensez à la sécurité. Dans les régions les plus ventées, il est recommandé de la fixer au mur avec un kit prévu à cet effet. Si vous avez des enfants, assurez-vous que la cuve est bien dotée d'une ouverture sécurisée et d'un robinet amovible à retirer quand vous ne vous en servez pas (l'eau n'est pas potable !)

Comment l'entretenir ?

Une fois installé, le réservoir n'exige pas d'entretien particulier puisque l'eau reste limpide grâce au collecteur filtrant et au couvercle. La plupart des modèles sont fabriqués en polyéthylène haute densité (PEHD), un matériau résistant à la déformation, à l'usure et aux UV.

En hiver, il faut toutefois vidanger entièrement la cuve pour éviter tout risque d'éclatement dû au gel. Certains collecteurs sont dotés d'une position été/hiver qui évite tout passage de l'eau de la gouttière dans la cuve. Un dispositif bien pratique auquel il est bon de penser au moment de l'achat.

Faites vos comptes

Quel volume pour quel usage ?

une cuve peut servir à récupérer entre 80 et 90% de l'eau qui tombe du toit. Dans une région très pluvieuse, vous pouvez même installer plusieurs cuves reliées entre elles.

Une cuve de 300 à 500 litres permet d'arroser un petit potager de 10 m².

Une cuve de 500 à 1000 litres est idéale pour un jardin de 50 m² avec ses quelques massifs et ses plantes en pots.

Les grandes règles de l'arrosage

Quand une plante a soif, elle sait se faire comprendre : ses feuilles piquent du nez et elles perdent leur brillance naturelle. Il n'y a pas à hésiter : quelque soit l'heure du jour, il faut arroser ! Le reste du temps, il y a tout de même certaines règles à connaître pour arroser à bon escient. Les voici…



Pour un potager familial l'arrosoir est une solution tout à fait économique en eau.



Pour toutes les plantes en pot, un arrosage à température ambiante est préférable en été.

Les grandes règles de l'arrosage : l'arrosage sur mesure plante par plante
Il est préférable d'éviter aux racines un choc thermique brutal. Pourtant, certains arrisent leur jardin avec de l'eau du puits, qui est bien plus froide que l'air ambiant (en été, environ 13-14 °C). Toutefois, pour tout ce qui est en pleine terre, on ne remarque pas de problèmes. La terre sert de tampon. Mais pour toutes les plantes en pot, prenez soin de remplir quatre arrosoirs, qui serviront le lendemain. En effet, la terre dans les pots est toujours très chaude car les parois accumulent de la chaleur. Evitez donc aux racines le stress de ce choc thermique réel.

Tenez compte de la nature du sol
Dans un sol sableux qui ne retient pas l'eau, il faut arroser plus souvent et moins longtemps que dans un sol argileux qui emmagasine une grande quantité d'eau. Pour savoir si votre sol est sableux, essayez de faire un boudin avec une poignée de votre terre humide. Si c'est impossible, elle contient beaucoup de sable. Si le boudin se modèle comme de la pâte à modeler, elle est au contraire très argileuse. Entre les deux extrêmes, il y a toutes les graduations.

Préférez un bon arrosage hebdomadaire à un arrosage quotidien et superficiel
Si la terre est mouillée sur 30 cm de profondeur, les racines vont pouvoir se développer en profondeur. Si seuls les cinq premiers centimètres de terre sont mouillés en permanence, elles vont se développer horizontalement. Au premier oubli, la plante, incapable d'aller puiser l'eau en profondeur, va trinquer (sans jeu de mots !).

Mais qu'est-ce qu'un bon arrosage, C'est celui qui mouille la terre sur au moins 20 à 25 cm. En général, il faut laisser couler le tuyau au moins 2 à 3 minutes au même endroit pour bien humecter la terre.

En été, arrosez le soir ; au printemps et à l'automne, arrosez le matin.

Cela s'explique par le fait qu'au printemps et à l'automne les nuits sont suffisamment humides. Pas la peine, en arrosant le soir, d'ajouter un surplus d'humidité qui risquerait de faire pourrir les plantes les plus sensibles (œillets, pensées, plantes de rocaille…). En été, c'est différent. Les nuits sont en général plus sèches et les plantes ont besoin de cette humidité nocturne pour se réhydrater.



L'arrosage par aspersion fine présente l'avantage de na pas « battre » la terre, c'est-à-dire de ne pas former une croûte dure à la surface du sol.





Pour l'eau de pluie, n'oubliez pas d'entretenir régulièrement vos gouttières pour éviter l'accumulation de débris végétaux et d'éventuels animaux morts.

Évitez d'arroser certaines plantes par aspersion

L'eau qui stagne sur les feuilles, même deux heures dans la journée, crée un microclimat qui favorise le développement des champignons parasites. Certaines plantes sont plus sensibles que d'autres : c'est le cas des tomates, des rosiers, des arbres fruitiers, mais aussi des bégonias, des asters, des œillets, des pétunias, des géraniums et de nombreuses plantes à feuillage gris (et poilu) : cinéraires, armoises. En revanche, vous aspergerez sans remords fougères, conifères, azalées, alchémilles, hostas, érables japonais.

Quand la plane a soif, on arrose… quelque soit l'heure !

Vous venez d'acheter une plante en pot…

Les professionnels cultivent les plantes dans des substrats à base de tourbe. Pourquoi ? Parce que la tourbe est légère, qu'elle se transporte facilement, qu'elle ne contient pas de mauvaises herbes, qu'elle est bon marché. Mais elle n'est pas du tout nutritive et présente l'énorme défaut de mal se réhydrater une fois qu'elle est sèche. Donc, lorsque vous revenez de la jardinerie avec vos achats, la marche à suivre est simple. Remplissez un seau rempli d'eau et trempez

le pot, la terre et la motte racinaire jusqu'à la base des tiges. Des bulles vont sortir du pot. Maintenez ce dernier sous l'eau avec la main tant que les bulles remontent à la surface. Laissez-le tremper 10 minutes, puis égouttez. Vous avez tout intérêt à rempoter dans la foulée, car le mélange tourbeux risque de se dessécher à nouveau. Et certaines plantes ne résistent pas à un coup de sec sévère, c'est le cas des capillaires, des érables japonais, des némésias, des bégonias. Choisissez un pot d'un diamètre immédiatement supérieur, mais pas plus.

Combien d'eau ?

Plantes en pot

Bégonias 1 verre par plante de 20 cm de haut tous les 3 jours
Attendre que la terre se dessèche sur 3 cm. Toujours au pied.



Plantes grasses ½ verre pour un pot de 10 cm, une fois tous les 10 jours
Ne pas arroser en plein soleil, risque de brûlure des tissus

Bonsaïs Autant qu'il faut pour que la terre ne soit jamais desséchée.
Pulvériser de l'eau douce sur les feuilles et poser sur des graviers mouillés.



L'excès d'eau sera toujours plus néfaste qu'un manque tant qu'il reste raisonnable. Cependant tant qu'à arroser, autant bien arroser !

Pétunias 1 litre par pot de 20 cm de diamètre, une fois tous les 2 ou 3 jours.
Éviter de mouiller les fleurs. Profiter de l'arrosage pour ôter les fleurs fanées.

Impatiens 1 verre par plante tous les jours, le double s'il fait très chaud.
Ne pas laisser faner car la plante a du mal à reprendre

Géraniums ½ verre par plante tous les 2 jours.
Meurt plus souvent de trop d'eau que de manque d'eau (origine d'Afrique du Sud).

Hibicus 2 litres à chaque fois pour une plante de 1 m de haut, tous les 2 ou 3 jours.
Laisser la terre sécher sur 3 cm entre 2 arrosages

Plantes en pleine terre

Plantes aromatiques Tous les 15 jours s'il ne pleut pas, 1 arrosoir de 10 l pour 1 m2.
Moins elles ont d'eau, plus elles ont de saveur.

Rosiers 1 arrosoir de 10 l par pied, une fois par semaine.
Jamais sur les feuilles, ménager une cuvette à 20 cm du tronc.

Haies Tous les week-ends si elles sont plantées depuis moins de 3 ans. Laisser couler le tuyau 5 minutes, puis le déplacer de 3 mètres.
Doucher le feuillage des thuyas.

Conifères Une bonne douche de 2 ou 3 minutes par arbuste de 1,5 m de haut, une fois par semaine.
Mouiller le feuillage limite les araignées rouges.

Plantes de rocaille 1 arrosoir de 10 l pour 1 m2, une fois tous les 15 jours s'il ne pleut pas.
Éviter d'arroser en pluie, essayer plutôt de faire couler l'eau sur la terre.

Plantes grimpantes 1 arrosoir de 10 l une fois par semaine, si elles sont plantées depuis moins de 2 ans.
N'arroser qu'exceptionnellement les plantes grimpantes installées depuis plus de 10 ans.

Arbustes à fleurs 1 arrosoir de 10 l une ou deux fois par semaine.
Ménager une cuvette au pied de l'arbre, qui doit pouvoir retenir un arrosoir plein.

Bulbeuses d'été Autant qu'il faut pour maintenir la terre humide mais pas détrempée.
Les arrosages doivent continuer après la floraison et jusqu'au jaunissement du feuillage si l'on choisit de garder les bulbes d'une année sur l'autre.

Rhodos, hortensias 1 arrosoir de 10 l par plante tous les 3 jours.
On peur doucher le feuillage quand la floraison est passée.

Lauriers roses 1 arrosoir de 10 l par pies aussi souvent que nécessaire pour que la terre reste un peu humide.
Aimant le soleil, les lauriers roses peuvent pousser sans trop d'eau mais ils seront bien plus fournis et fleuris s'ils ils bénéficient d'arrosages généreux.

Les indications données ci-dessus sont bien sûr arbitraires, dans la mesure où la terre est différente d'un jardin à l'autre, et même d'un pot à l'autre, où la pluviométrie peut varier, tout comme le développement de la plante. Les indications sont données pour des plantes adultes, pendant une semaine sans pluie, pour une température moyenne de 20 à 25 °C dans la journée, à un emplacement ensoleillé au moins 5 heures par jour, et dans une terre « normale », ni trop sableuses ni trop argileuse, ce qu'on appelle « une bonne terre de jardin ». C'est ensuite à chaque jardinier d'ouvrir l'œil, qui reste le meilleur appareil de mesure pour moduler les arrosages en fonction de la situation.

Première urgence au jardin



Ne négligez jamais une blessure. Une infection sur quatre est mortelle !

Ampoule, coupure, pinçon, épine, piqûres… jardiner n'est pas sans risques, fussent-ils mineurs. Mieux vaut pouvoir intervenir à temps. A condition d'avoir une trousse de première urgence à portée de main, et complète ! Revue de détail.

A la moindre blessure, il faut se laver les mains avec du savon de Marseille, même si la plaie saigne abondamment. « Le savon a un effet antiseptique non négligeable », fait remarquer Jean Berthier, médecin et jardinier. Surtout sa mousse décolle les saletés glissées dans la plaie. Elles sont éliminées avec de l'eau de rinçage. Le désinfectant appliqué est alors pleinement efficace. « Ayez donc toujours un savon de Marseille près de votre point d'eau ! »

En début de printemps, contrôlez systématiquement toutes les dates de péremption qui figurent sur les emballages des produits désinfectants. Assurez-vous que ciseaux et pinces à épiler sont en bon état. N'oubliez pas compresses stériles et pansements. Une bouteille d'eau toujours accessible facilitera le nettoyage des yeux en cas de projection de produit. Les jardiniers allergiques aux guêpes doivent consulter leur médecin pour se procurer une pommade à base de cortisone.



Les mains du jardinier sont sans cesse sollicitées, dans des situations parfois périlleuses.

Urgence mains

Si une blessure grave touche la main, appelez tout de suite SOS Main. Des spécialistes vous indiqueront les gestes à faire immédiatement et les précautions à prendre. C'est d'autant plus important que la médecine fait des miracles si on régit très vite. Ayez dons toujours ce numéro de téléphone bien en évidence : SOS Main : 0 810 015 015.



Les mains, premier outil du jardinier…

Le tétanos sévit encore !

La vaccination contre le tétanos reste une obligation pour le jardinier, quelque soit son âge ! Le germe présent dans la terre, ne peut être éradiqué. N'oubliez jamais qu'une infection sur quatre est mortelle. Renouvelez vote vaccin tous les 10 ans. Il est remboursé par la Sécurité Sociale.

En cas d'urgence

Urgences ou SAMU : 15
Pompiers : 18
SOS Main : 0 810 015 015

LA PHARMACIE IDEALE

Coup de soleil : BIAFINE
Enduisez généreusement la zone sensible de Biafine.

Désinfectant : BISEPTINE
Permet de mettre la plaie nettoyée à l'eau à l'abri des germes. Elle se pulvérise sur la plaie.

Piqûres d'insectes : PARFENAC
Pour atténuer les démangeaisons dues à une piqûre d'insecte ou d'orties.

Ampoule : COMPEED
Ce pansement fait office de seconde peau, évite les frottements et favorise la cicatrisation.

Gerçures : SENOPHILE
Pour réparer les dégâts du froid ou de l'eau, appliquez la pommade.

Mains sèches : NEUTROGENA
Rien ne dessèche autant la peau que la terre ! Appliquez la crème avant et après les travaux.

Contusions : HEMOCLAR
Les crèmes Hémoclar ou Rap, riches en arnica, résorbent les hématomes.

Luttez contre les pucerons !



Rassurez-vous, quelques pucerons n'ont jamais mis en péril une plante. C'est la pullulation de ces insectes piqueurs qui peut l'affaiblir, ce qui se manifeste surtout en cas de chaleur excessive et de sécheresse.

J'en ai vu, j'en ai vu sur mes rosiers, je fais quoi ?

3 parades bio :

Le lâcher de larves coccinelles
C'est devenu un sport de plein air, comme celui des larves de chrysopes (qui dévorent les pucerons avec encore plus d'enthousiasme que les coccinelles !). Mais dans un jardin bio, il est inutile : l'abandon de produits chimiques suffit à faire revenir la bête à bon dieu dès la première année. On peut cependant envisager de réintroduire des coccinelles dans les deux cas : lorsque l'hiver a été très rigoureux et les a détruites, ou… pour faire plaisir au maire qui organise la distribution de larves ! Mais attention : n'achetez que des coccinelles « françaises » (adalia 7 punctata, à 7 points) et pas la coccinelle chinoise (Harmonia axyridis, à 19 points) qui a tendance à éliminer notre coccinelle autochtone. Elle colonise même parfois nos maisons en hiver. Heureusement, elle est inoffensive pour l'homme.

La taille des branches atteintes
Dans le cas - fort improbable – où vous n'arrivez pas à vous débarrasser des pucerons sur vos arbustes, la taille des branches les plus atteintes remettra les compteurs à zéro. Attention cependant à apporter une réponse mesurée : pas question de tailler l'arbuste à ras pour se débarrasser des indésirables ! Ce serait vous priver de fleurs pour toute la saison. Avant de tailler, essayez de nettoyer à la main, sous le jet d'eau, les branches les plus atteintes.


Les pucerons s'attaquent aux jeunes pousses de vos plantes.


Plus le sol contient de l'azote, plus les plantes qui y poussent auront des chances d'être attaquées par les pucerons.

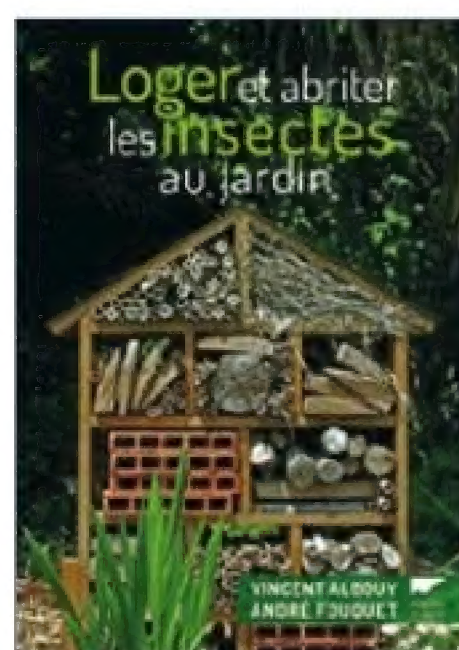
La pulvérisation d'une solution de savon noir
Faites fondre 2 cuillerées à soupe de savon noir (ou à défaut, 150g de savon de Marseille râpé) dans 1 litre d'eau. Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile de table. Diluez cette solution dans 9 fois son volume d'eau chaude pour la pulvériser (5 cuillerées à soupe dans 10l d'eau). Les jardiniers les plus courageux pourront aussi préparer leur purin de fougère ou d'ortie, les moins disponibles l'achèteront prêt à l'emploi.

Le petit plus : les capucine
Semez des capucines au potager, en bout de rang : les pucerons viendront les coloniser et « oublieront » les légumes. À l'inverse, les aromatiques comme la sarriette et la lavande, par exemple, les repoussent quelque peu. Tout comme les feuilles de rhubarbe qui peuvent être utilisées en décoction à raison d'un kilo et demi de feuilles pour 10 litres d'eau. Après 72 h pulvériser les plantes attaquées avec cette décoction. Les feuilles de tomates ont également le même effet répulsif.


La plupart des plantes peuvent être touchées, mais les plantes faibles sont plus vulnérables.

Grâce à ce livre, expérimentez, améliorez, cultivez en respectant la vie du sol. Editions Larousse Pratique, 160 pages, 14,90 €





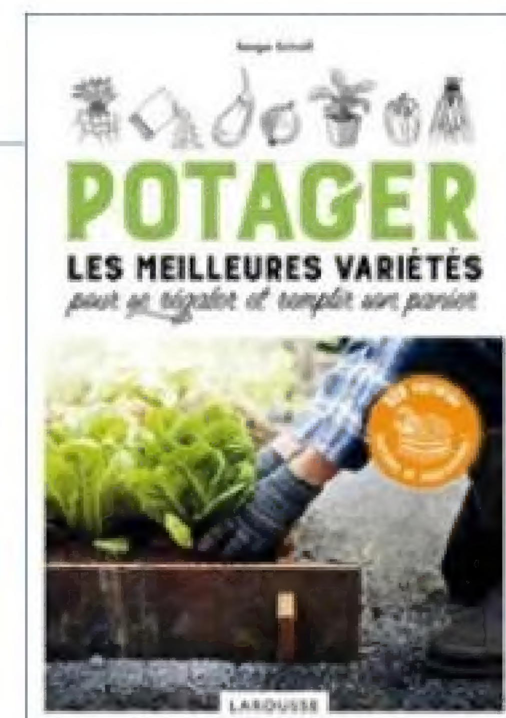
Transformez votre jardin en Relais et Châteaux pour insectes ! Editions Delachaux et Nieslé, 14,90 €



Redécouvrez les secrets de nos grands-pères pour jardiner avec facilité. Editions Rustica, collection les petits cahiers, 7,50 €



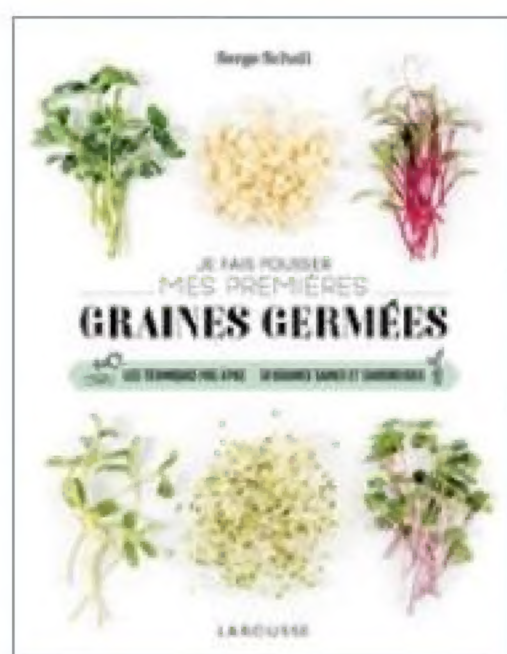
Ce guide est très utile pour semer ou planter la variété la plus productive et savoureuse en fonction du climat. Editions Larousse Pratique, 192 pages, 9,95 €



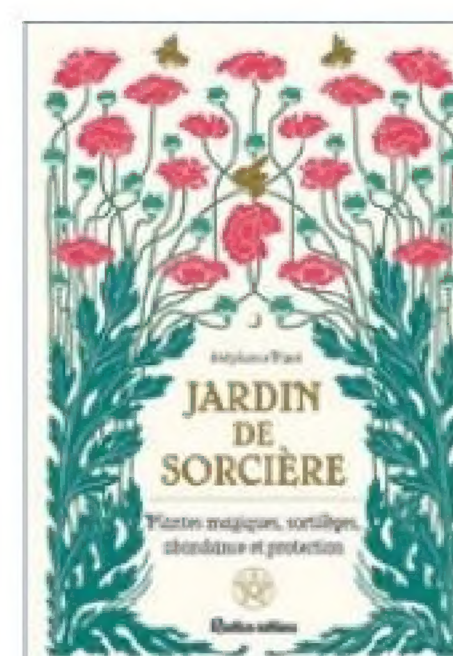
Grâce à ce livre, vous allez découvrir le b.a.-ba pour créer un potager autonome, diversifié et durable, le cultiver et l'entretenir, en suivant les grands principes de la permaculture. Editions Rustica, 14,95 €



Grâce à ce guide pratique, transformez les «mauvaises herbes» en alliées pour votre jardin. Editions Delachaux et Nieslé, 21,90 €



Toutes les clés sont ici pour découvrir l'univers des graines et bien démarrer vos plantations. Editions Larousse Pratique, 80 pages, 9,95 €

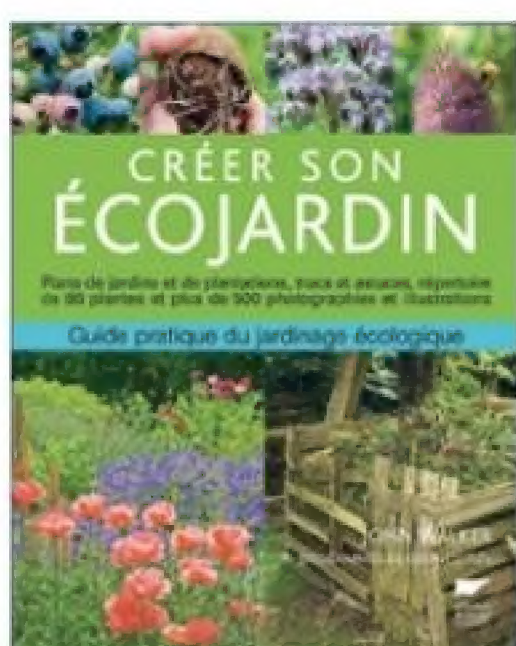




Sortez le marteau, la perceuse et le tournevis, nous vous proposons ici de fabuleux projets pour votre jardin. Editions Delachaux et Nieslé, 15 €



Devenez une « graine de sorcière » et jardinez avec plaisir, au rythme des saisons et des sabbats, et dans le respect de mère Nature. Editions Rustica, 19,95 €



Laissez faire la nature au potager, elle vous le rendra bien ! Editions Larousse Pratique, 144 pages, 12,90 €

Créez un jardin respectueux de l'environnement en collaborant avec la nature. Editions Delachaux et Nieslé, 19 €

Avec cet ouvrage, vous saurez comment obtenir des légumes sains et savoureux en quantité et à moindre coût toute l'année ! Editions Rustica, 17,95 €



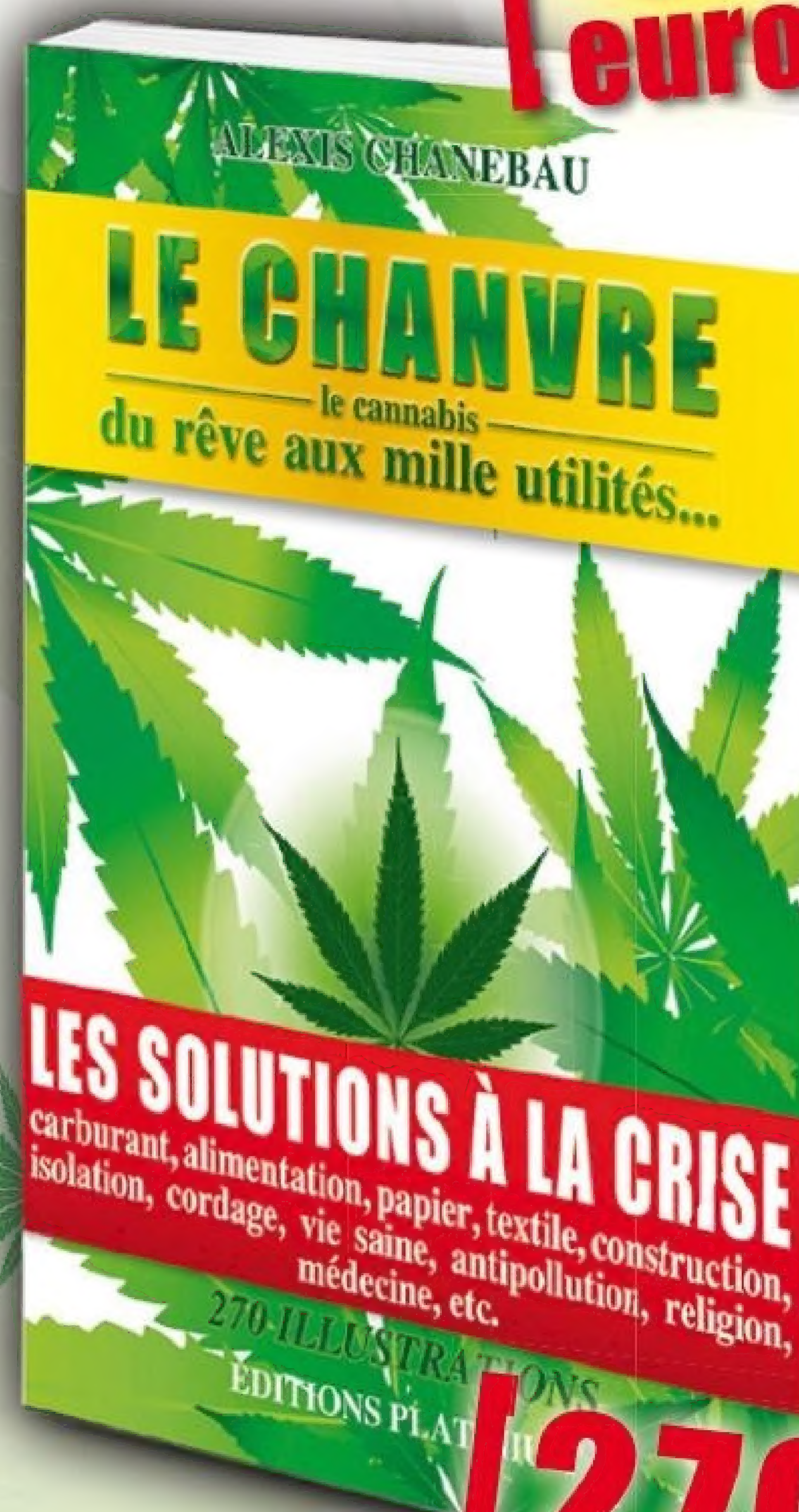
LE CHANVRE

le cannabis

Du rêve aux mille utilités...

19 euros

LES SOLUTIONS ÉCOLOGIQUES À LA CRISE...



270 illustrations

- CARBURANT : 10 000 litres de méthanol par hectare en 2 récoltes.
- Le chanvre produit 4 fois plus de PAPIER que le bois en 4 mois, éviterait la déforestation (75% de la production papetière mondiale en 1883).
- Meilleur matériau pour l'ISOLATION et la CONSTRUCTION, solution à la pénurie de sable.
- Meilleur TEXTILE bio, nécessitant 11 fois moins d'eau que le coton et beaucoup plus résistant.
- Meilleur producteur de plastique de cellulose biodégradable, sans pollution.
- Meilleur ALIMENT nutritionnel : la graine du chanvre (protéine végétale).
- Plante maîtresse pour PURIFIER les sols pollués ou irradiés.
- Panacée de la MÉDECINE naturelle, traite de nombreuses maladies : Alzheimer, asthme, Parkinson, cancers, sclérose, glaucome, diabète, etc.
- Champion du monde du captage de CO_2.
- **Aucun PESTICIDE, INSECTICIDE ou FONGICIDE pour la culture du chanvre.**

COUPON À DÉCOUPER ET ENVOYER REMPLI À :

Lafont Presse,
53, rue du chemin vert,
92300 BOULOGNE BILLANCOURT.

Pour recevoir votre exemplaire du livre à **19 euros**
"**LE CHANVRE** *(le cannabis) du rêve aux mille utilités..*"

Joignez un chèque de 23 euros[TTC] frais de port compris à l'ordre de **Entreprendre.**

VOS COORDONNÉES :

Mme/M. ....

....

N° .... Voie ....

Code postal ....

Ville ....

Courriel ....